JOHANNA PAUNGGER
THOMAS POPPE

SNAGA MJESECA

Sve što treba znati o pravom trenutku
Život u skladu s prirodnim i Mjesečevim mijenama

Temelji za lijepu budućnost
– s malo truda do uspjeha!

"Tu će ostati ožiljak!"
Neće, ali ako ostane, možemo otkriti zašto.

"Od hrane se debljamo?"
Doista, katkad samo i od gledanja u hranu, no katkad jedemo za troje, a ne debljamo se.

"Sport je zdrav?"
Da, svakako! Ali katkad ne postižemo nikakav napredak. Zašto?

SNAGA MJESECA rješava te i mnoge druge zagonetke i pomaže vam postići uspjeh. Od bezuspješnih modnih dijeta do nedostojnog *fitnessa* – sve su to samo prazna obećanja. Pročitajte kako sve to izbjeći. Sami možemo učiniti mnogo više od onoga u što vjerujemo.

SNAGA MJESECA

Naslov izvornika
MOON POWER

Mozaik knjiga

Za nakladnika
Bojan Vidmar

Glavni urednik
Zoran Maljković

Urednik
Vid Jakša Opačić

S njemačkoga prevela
Branka Grubić

Lektorica
Jasenka Ružić

Korektor
Ivan Leonardo Zagoda

Grafički urednik
Ivica Jandrijević

Oblikovanje naslovnice
Ivica Jandrijević

Ilustracija na naslovnici
Shutterstock

Tisak
Denona, Zagreb, prosinac 2014.

ISBN 978-953-14-1702-0
CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 892541.

JOHANNA PAUNGGER
THOMAS POPPE

SNAGA MJESECA

Sve što treba znati o pravom trenutku
Život u skladu s prirodnim i Mjesečevim mijenama

Mozaik knjiga

SADRŽAJ

3. MJESEC U VRTU . . . 121

5. MJESEC I GRADNJA KUĆE, PREUREĐENJE I OBRADA DRVA . . . 229

6. MJESEC U POLJOPRIVREDI I ŠUMARSTVU . . . 257

KRATAK PREDGOVOR

I kad bih znao da će sutra biti kraj svijeta,
danas bih još posadio jabuku.

PRIPISANO LUTHERU

Ova će vam knjiga olakšati život – na svim područjima do kojih vam je stalo. Pregledajte sadržaj i izaberite jednu ili dvije teme po želji. Zatim pročitajte odgovarajuća poglavlja, primijenite jednostavne savjete i pravila koji se ondje nalaze i stječite iskustvo koje donose rezultati vaše pustolovine. To će vas nadahnuti toliko da ćete poslije posegnuti za ostalim preporukama iz knjige. Jednako tako otkrit ćete zašto želja za postizanjem brzih rezultata uzrokuje najviše poteškoća našeg vremena. Vidjet ćete koliko iskrene radosti donosi vlastito, strpljivo pronalaženje trajnih rješenja do kojih se nije moglo doći stoljećima. Želimo da uživate u tomu zajedno s ljudima iz svoje okoline.

PREDGOVOR

Pritisnemo dugme ili kliknemo mišem i u trenutku pred sobom imamo sve znanje svijeta koje se može prikazati u tiskanom obliku. Pogledajmo objektivno današnji svijet i zapitajmo se što čovjeku taj cunami informacija doista donosi.

Kakav je to "napredak" koji smo postigli u posljednjih nekoliko desetljeća? Dijete danas gotovo od prvog dana života doznaje preko medija golemu količinu onoga što "treba znati". Mediji mu prenose ispravke, novosti i otkrića, koji informaciju već nakon tjedan dana proglašavaju suvišnom ili čak bezvrijednom. Sretan je onaj tko je u toj nezaustavljivoj lavini stekao ili zadržao sposobnost razlikovanja pravog i korisnog od pogrešnog, autentičnog od umjetnog, istine od laži, nepotpunog od okruglog i savršenog. Tu sposobnost ne možemo nigdje naučiti. Naprotiv, danas nitko ne upozorava djecu da između stjecanja i primjene znanja, između teoretskog znanja i iskustva postoji jednako velika razlika kao između knjige o plivanju i samog plivanja. Podvučemo li crtu, vidjet ćemo da čovjekove oči, uši i srce nisu od postanka svijeta bili zasuti i omamljeni tolikom količinom laži i gluposti.

Jedan od tisuću primjera jesu klimatske promjene. One postoje i svaki pojedinac ima snage učiniti nešto protiv njih. Unatoč tomu, uvijek se nađu "stručnjaci" koji nas uvjeravaju da je toga bilo i prije te da današnje pisanje o tomu samo stvara strah. Klimatskih je promjena, doista, bilo uvijek, ali one su se odvijale polako, tisućljećima! Ono što smo učinili industrijalizacijom i potrošnjom prirodne energije nedopustivo je. Zagrijavanje tla otišlo je tako daleko da bi moralo osvijestiti i najglupljeg političara. Ali ne, sve dok se novac nastavlja tiskati, nitko ne mora biti zabrinut. Ako neki utjecajan pojedinac o tome ipak progovori, već će biti nemilosrdno smijenjen. Taj sustav djeluje prema istom načelu u cijelom svijetu. Budemo li samo čekali prekriženih ruku, dogodit će se katastrofa.

Dakle, što učiniti? Rješenje je vrlo blizu i nije ga teško ostvariti. *Trebamo samo postupati ispravno i budemo li imali sreće, doći ćemo do njega pravodobno.*

Jadikovanje i gunđanje, zabijanje glave u pijesak, satira, ironija i zanovijetanje – ništa od toga još nije riješilo ni jedan problem niti je koga izliječilo. Ni mi nismo imuni na to. Tisuće ljudi, međutim, koji su posljednjih godina primjenjivali znanje o utjecaju prirodnih i Mjesečevih faza, iskusili su njegovu dobrobit. Na primjer, te spoznaje pomažu da ne dopustimo trovanje prirode umjetnim gnojivima i pesticidima te da se vratimo učenju koje se temelji na traženju uzroka, umjesto da suzbijamo simptome koji polako uništavaju tijelo.

Zašto vjerujemo u sve one besmislice koje nam nude industrija i njezini pomagači iz "znanosti" i politike? Zašto mislimo da nam je sve to potrebno – umjetna gnojiva, sredstva za bolji rast i uništavanje korova, tvari za konzerviranje hrane, genetički preinačene biljke, pojačivači okusa? Prepuštamo se pranju mozga, koje ne pročišćuje naše sive stanice, nego ih uništava. Ako iza čega stoji "dugogodišnje ispitivanje", ako to "svatko" primjenjuje, ako smo i mi "u tomu", vjerujemo da su ti postupci dobri i ispravni. No sve je to vrlo daleko od istine! Evo jednog primjera: promidžba i znanstvenici koje potplaćuju žele nas uvjeriti da su svi ti otrovi kao i genetički preinačene biljke potrebni poljoprivredi jer se inače ne može spriječiti glad u svijetu. To je svjesno izrečena laž.

Jeste li znali da više od šezdeset posto svjetske proizvodnje žitarica služi kao hrana za stoku? I da bi ljudi morali jesti samo deset posto manje mesa kako bi se povećala obradiva površina i proizvelo hrane za dva puta više ljudi nego što ih danas živi na Zemlji?

Obavljanje poslova u pravom trenutku korak je u bolju budućnost. Ova knjiga pomoći će vam da budete uspješni. Kod kuće, u vrtu, na radnomu mjestu, putovanju, u malim i velikim stvarima: znanje vam može poslužiti svugdje – čak kad je riječ o nečemu što vas posebno zanima ili kad samo iz znatiželje provjeravate Mjesečeva pravila. To je početak važnog procesa – promjene načina razmišljanja.

Mnogi čitatelji i čitateljice naših prethodnih knjiga nisu mogli shvatiti da je sve tako jednostavno: "Napunim li staklenke u pravom trenutku, neću trebati konzervanse?", "Odem li na operaciju u pravom trenutku, sve će bolje proteći?" ili "Prilagodim li prehranu Mjesečevu kalendaru, neću više imati problema s debljinom?" U početku mnogi nisu vjerovali, a onda su s radošću iskusili rezultat svoje hrabrosti.

Pođite zajedno s nama drugim, boljim putem i ne vjerujte lažima. Bilo bi dovoljno dobara za sve. Toga su odavno svjesni gotovo svi političari, znanstvenici,

liječnici i stručnjaci. Unatoč tomu oni zlorabe našu ovisnost o sustavu, a napokon i sami ovise o njemu jer su im potrebni novac, laskanje i ulizivanje. Ti ljudi ne mogu doživjeti promjenu na dobro. Nemojte čekati uvide drugih, nego krenite putem na kojemu možete preuzeti odgovornost za sebe. Kako? I ova knjiga može pridonijeti poboljšanju. Znanje koje sadržava svatko može primijeniti od danas do sutra. Potreban nam je jedino dobro izračunat Mjesečev kalendar. On se nalazi na kraju knjige.

Naša misao vodilja glasi: neka imamo budućnost. Bila nam je čast pisati ovu knjigu upravo za mladi naraštaj u koji čvrsto vjerujem. Vi ćete oblikovati našu budućnost, a ne oni koji nam uzrečicom "Nakon mene potop" uskraćuju svaku radost. Ovo je pravi trenutak da ih se skine s trona.

MJESEČEV KALENDAR

Kratka uputa o upotrebi jedinog pomagala koje će vam trebati

Mjesečev kalendar je ključ za vrata pravog trenutka. U tomu su kalendaru označene Mjesečeve faze i položaj Mjeseca u Zodijaku. Možda ćete se pomalo obeshrabriti ako ste već prolistali knjigu i vidjeli razne djelatnosti te mnoge simbole i pravila. Imajte povjerenja u nas, sve je doista vrlo jednostavno. Bit će najbolje da izaberete jednu ili dvije djelatnosti koje vas zanimaju i potom u Mjesečevu kalendaru na kraju knjige pogledate koji je trenutak povoljan, a koji nepovoljan da je obavljate. Neka vas tada nadahne ono što ste doznali.

Ako se još niste koristili Mjesečevim kalendarom, htjeli bismo vam dati malu uputu o upotrebi. Što znači kad se u knjizi govori o različitim "stanjima" Mjeseca, koja utječu na mnoge svakidašnje poslove? Što znači "pun Mjesec" i "mlađak", "rastući Mjesec" i "padajući Mjesec"? Što se krije iza rečenice: "Pun Mjesec u znaku Bika potiče rast korijena"? Ili: "Mjesec u znaku Vage vlada područjem kukova"?

UPOTREBA JEZIKA U SVAKODNEVICI

Radi jednostavnosti ljudi se koriste ovakvim izrazima: "Mjesec utječe na biljke", "Mjesec u znaku Blizanaca utječe na ruke šake" ili: "Padajući Mjesec čisti organizam od štetnih tvari."

Kako bismo spriječili pitanja, reći ćemo kako je posve svejedno ima li Mjesec određeno djelovanje ili istodobno s određenim procesima na Zemlji zauzima uvijek iste položaje. Ovo posljednje značilo bi da on samo preuzima funkciju kazaljke na satu i da sam ništa ne uzrokuje. To bi se moglo usporediti s velikom

i malom kazaljkom na brojci 12 – ni one ne uzrokuju da se Sunce nalazi u najvišoj točki, odnosno činjenicu da je upravo podne.

U ovoj knjizi koristit ćemo se uobičajenim izrazima: *Mjesec, njegove faze i njegov položaj u znaku zodijaka djeluju na Zemlju i sav život. Kako* Mjesec to čini? Odgovor na to pitanje naći ćete u ovoj knjizi. *Zašto* on to čini i zašto to tako dobro funkcionira? To je sigurno vrlo zanimljiva pustolovina i mislimo da kvantna fizika već istražuje te odnose.

Radi lakšeg snalaženja u Mjesečevu kalendaru, opisat ćemo pet najvažnijih Mjesečevih impulsa:



Mlađak

Nalazi li se Mjesec – gledajući sa Zemlje – točno između Zemlje i Sunca, njegova strana koja je okrenuta prema nama u potpunom je mraku. U tom slučaju ne možemo ga vidjeti nekoliko sati, a na Zemlji vlada “mlađak”. U Mjesečevu kalendaru mlađak se prikazuje kao crn, a katkada i kao tamnoplavi krug.

Energija i utjecaji mlađaka najizraženiji su *prije* trenutka u kojem mlađak započinje. Ubrzo potom počinje utjecaj rastućeg Mjeseca ili prve četvrti:



Rastući Mjesec (prva četvrt)

Nekoliko sati nakon mlađaka, Mjesec je vidljiv u obliku tankog srpa koji se otvara na lijevoj strani. Cijela faza između mlađaka i punog Mjeseca naziva se “rastućim Mjesecom” i traje oko četrnaest dana. Rastući Mjesec simbolički se prikazuje kao bijeli srp između ta dva tjedna (njegov položaj na kalendaru ne

znači da taj dan ima posebnu snagu). Snaga rastućeg Mjeseca povećava se njegovim približavanjem punom Mjesecu. U pravilu se najjasnije vide tri dana punog Mjeseca.



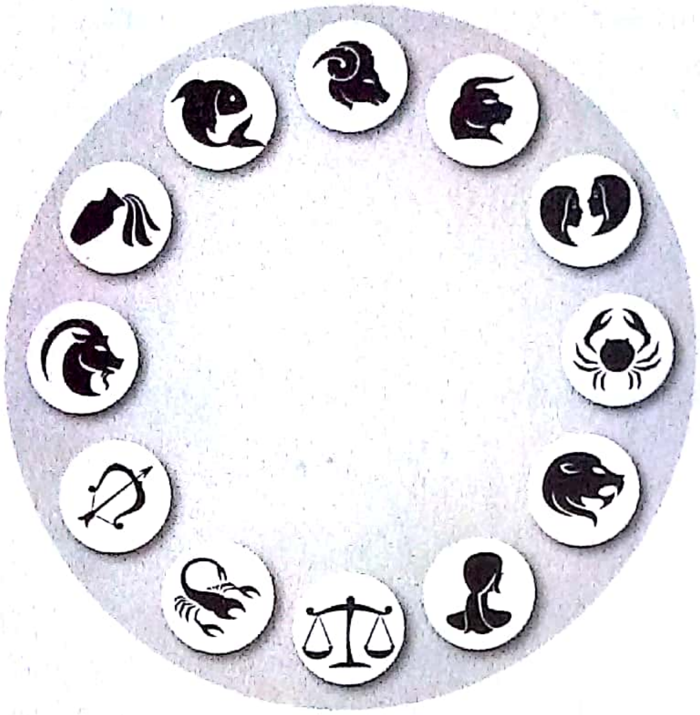
Pun Mjesec

Shvatimo li pun Mjesec kao početak, Mjesec je sada već načinio pola puta oko Zemlje. Pun Mjesec svijetli na nebu. Gledajući sa Sunca, Mjesec je sada "iza" Zemlje. Zbog toga i nastaje pomrčina Mjeseca (Zemljina sjena prekriva Mjesec) samo za punog Mjeseca. U Mjesečevu kalendaru pun Mjesec prikazan je kao bijeli ili žuti krug. Ni ovdje ne smijemo zaboraviti da se već neposredno nakon prve minute punog Mjeseca zamjećuje snaga sljedećeg, padajućeg Mjeseca. Dakle, ako se puni Mjesec pojavi već u dva sata u noći, to više, strogo gledano, nije "dan punog Mjeseca". Utjecaj punog Mjeseca najjači je tri prethodna dana! Budući da nas ovo za početak može zbuniti, u našem kalendaru navedena su točna razdoblja punog Mjeseca i mlađaka.



Padajući Mjesec (posljednja četvrt)

Neposredno nakon punog Mjeseca, Mjesec se nastavlja kretati, njegova se sjena povećava i raste zdesna nalijevo. Faza posljednje četvrti, koja traje oko četrnaest dana, počinje još za vladavine mlađaka. U kalendaru se prikazuje u obliku crnog srpa na sredini između dva tjedna. Utjecaj posljednje Mjesečeve četvrti raste kako se približava mlađak i najjači je neposredno prije izlaska mlađaka. Mlađakom počinje novi ciklus; Mjesec ponovno raste.



Položaj Mjeseca u Zodijaku

U Mjesečevu su kalendaru svi zodijački znakovi navedeni unutar jednog mjeseca. Kad Zemlja kruži oko Sunca, Sunce se tijekom godine zadržava po mjesec dana u svakoj dvanaestini Zodijaka – od znaka Ovna krajem ožujka do znaka Riba krajem veljače. *Isti životinjski krug (Zodijak)* prolazi i Mjesec na svojem dvadesetosmodnevnom putu oko Zemlje, pri čemu se u svakom znaku zadržava samo oko dva i pol dana! Svi dosadašnji Mjesečevi kalendari navodili su te položaje u Zodijaku uvijek samo za cijele dane, pa se Mjesec u kalendaru katkada nalazi u određenom znaku dva dana, a katkada tri dana. Takva točnost prihvatljiva je gotovo za sve aspekte znanja o Mjesecu.

OSNOVNA TABLICA

Tablica koja slijedi i Mjesečev kalendar vaše su glavno pomagalo. Tablica daje pregled različitih djelovanja pojedinih Mjesečevih položaja u Zodijaku – djelovanja na dijelove tijela, dijelove biljaka, kvalitetu hrane i tako dalje – i prikazuje uobičajene simbole za znakove životinjskoga kruga kako biste ih lakše

pronašli i prepoznali u Mjesečevu kalendaru. (Podsjetnik za čitatelje i čitateljice koje zanima astronomija: Mjesečevi kalendari uvijek navode položaj Mjeseca u Zodijaku, a ne njegov astronomski položaj u odnosu na zvijezde na nebu.)

U osnovnoj tablici možete vidjeti kako je s položajem Mjeseca u Zodijaku povezano dvanaest različitih djelovanja koja ostavljaju na Zemlji jasne "tragove". Doduše, ona se ne mogu uvijek osjetiti neposredno, na primjer djelovanje punog Mjeseca, ali je jasno vidljiv utjecaj na biljke, životinje i čovjeka, osobito kad je riječ o djelovanju na tijelo i zdravlje, na vrt i poljoprivredu.

Evo jednog primjera: Mjesec u znaku Djevice je "korijenski dan". Sve što se u ta dva ili tri dana poduzme kako bi se stimulirao rast korijena djelotvornije je i uspješnije nego u ostale dane. To vrijedi i za mnoge druge radove u vrtu.

Osnovna tablica

ZODIJAČKI ZNAK	DIO TIJELA	SUSTAV ORGANA	KVALITETA HRANE	DIO BILJKE	KVALITETA DANA	ELEMENT
Ovan	glava, mozak, oči, nos	osjetni organi	bjelančevine, voće i povrće	plod	topao dan	vatra
Bik	grkljan, štitnjača, zubi, čeljust, krajnici, uši	krvožilni sustav	sol	korijen	hladan dan	zemlja
Blizanci	ramena, ruke, šake, (pluća)	žlijezde	masti	cvijet	zračan i svijetao dan	zrak
Rak	prsa, pluća, želudac, jetra, žuč	živčani sustav	ugljikohidrati	list	vlažan dan	voda
Lav	srce, leđa, ošit, krvotok, arterija	osjetni organi	bjelančevine, voće i povrće	plod	topao dan	vatra
Djevica	probavni organi, živci, slezena, gušterača	krvožilni sustav	sol	korijen	hladan dan	zemlja

Vaga	kukovi, bubrezi, mjehur	žlijezde	masti	cvijet	zračan i svijetao dan	zrak
Škorpion	spolni organi, mokraćovod	živčani sustav	ugljikohidrati	list	vlažan dan	voda
Strijelac	natkoljenica, vene	osjetni organi	bjelančevine, voće i povrće	plod	topao dan	vatra
Jarac	koljena, kosti, zglobovi, koža	krvožilni sustav	sol	korijen	hladan dan	zemlja
Vodenjak	potkoljenica, vene	žlijezde	masti	cvijet	zračan i svijetao dan	zrak
Ribe	stopala, nožni prsti	živčani sustav	ugljikohidrati	list	vlažan dan	voda

KADA TOČNO NASTUPA MLAĐAK, A KADA PUN MJESEC?

Mnogi su nas čitatelji i čitateljice pitali kada je pun Mjesec, a kada mlađak, vjerojatno kako bi mogli odrediti dan za dijetu. Odgovor ovisi o tomu koja bi djelatnost trebala imati koristi od pravog trenutka. Ako se pun Mjesec, na primjer, pojavi između 12 sati, u podne, i 23:59, u ponoć, tada ćemo taj dan označiti "pravim" danom punog Mjeseca i obavljati samo poslove na koje povoljno utječe rastući ili pun Mjesec. Stoji li u kalendaru da pun Mjesec nastupa u 3:20, na cijeli dan utječe već padajući Mjesec, pa ćemo se ponašati prema tomu, iako je taj dan u medijima označen kao "dan punog Mjeseca". Slično ćemo postupiti i kad je riječ o mlađaku. Tijekom vremena steći ćete iskustvo i raditi prema osjećaju.

ZAŠTO POSTOJE RAZLIČITI MJESEČEVI KALENDARI?

Na pitanje zašto se neki drugi Mjesečevi kalendari razlikuju od našeg, odgovorit ćemo vam po želji pismom ili elektroničkom poštom (vrz@aon.at). Ovdje ćemo istaknuti samo ono najvažnije: naši kalendari nisu "naši". Oni se tako i nikako drukčije izračunavaju i primjenjuju već tisućljećima. Drugi kalendari ni-

su nužno "pogrešno" postavljeni, nego samo drukčije, ali ne sadržavaju temelj znanja koje iznosimo u našim knjigama i koje je preživjelo tisućljeća. Svatko tko nešto zna o primjeni znanja o Mjesecu brzo će otkriti čime se može, a čime ne može poslužiti.

U svakom slučaju, neki kalendari se i namjerno krivotvore! Znanje o Mjesecu je tijekom povijesti zbog toga palo u zaborav. Crkva i država su se, naime, u svim razdobljima bojale prosvijećenih i neovisnih ljudi. Neovisan, odgovoran čovjek ne dopušta da ga izrabljuje vlast. Onaj tko shvaća da prava sreća nikad ne ovisi o formalnostima, izbjeći će zamke tamne strane društva. Onima koji su gladni vlasti, *pozitivno* je znanje najveća prijetnja, osobito kad ono pomaže znalcima da se odvoje od svake vrste institucija.

Danas živimo u doba razmjerno velike slobode u pristupu znanju. Promidžba, internet i mediji često surađuju i našu intuiciju zatrpavaju nepotrebnim informacijama, nastojeći da izgubimo svoje senzore. Moramo ponovno naučiti odvojiti dovoljno vremena za osjećaje te razviti više ukusa za pravo i istinsko, umjesto za zamjensko i ono što izaziva ovisnost o televiziji.

Imamo slobodu da dođemo do istine, razvijemo povjerenje u vlastito iskustvo i djelujemo u skladu s time. Iskoristimo tu slobodu!

1.

BITI I OSTATI ZDRAV U SKLADU S MJESEČEVIM RITMOM

Svaki trenutak života,
Iz jedne ili druge ruke sudbine;
Povoljan ili nepovoljan
Učiniti najboljim mogućim,
To je životno umijeće
I istinska povlastica razumnog bića.

JOHANN LICHTENBERG

Možemo li vas pozvati na kratko putovanje u mislima? Idemo, dakle, ali prvo pročitajte sljedeći odlomak i poslije toga samo nakratko zatvorite oči.

Zamislite sjedokosog gospodina od oko 90 godina. On ujutro ustaje odmoran i obavlja jutarnju toaletu. Odijeva se praktično, otmjeno, bezvremenski ili u radnu odjeću te na polju, pašnjaku ili u šumi obavlja dnevne poslove jednog tridesetogodišnjaka. Ne uznoji se previše, ne zadiše se. Vitak je i visok, bez grama sala. Pokreti su mu gipki, u skladu s njegovom osobom i njegovim tijelom; ne rasipa snagu. Crte njegova lica spajaju se u dugačku priču koju bi mogao ispričati. U životu je iskusio gotovo sve – glad, ratove, gubitke – ali nije izgubio ljubav prema ljudima i prema sebi. Liječničku ordinaciju nikad nije vidio iznutra. Naprotiv, liječnici dolaze *njemu* kad ne znaju što učiniti – noću, kroz stražnja vrata. Primjer zdrave osobe, taj čovjek. Odmah osjećate da je njegova omiljena misao vodilja "Živi i pusti druge da žive". Ne osjećate da vas je prevario. On i u starosti kuje planove za budućnost.

Otvorite oči. Zapitajte se: ne bi li čovjek poput njega mogao biti izvor korisnih informacija o zdravu načinu života? Odakle crpi snagu? Što biste rekli ako vam

obećamo da i vi možete u svakoj životnoj dobi biti jednako zdravi, pokretni i u formi? Ili da možete doživjeti duboku starost? A sve to bez stroge samodiscipline, umjetnih dijeta pogubnih za tijelo i bez trajnog programa za *fitness*, nego ćete s užitkom, sa stalnom promjenom nabolje koračati putem uspjeha?

Ne isplati li se pokušati?

Johannin djed je bio takav čovjek. Takvi su bili još neki ljudi iz njezine obitelji i okoline. Naš rad, naše knjige imaju cilj održati obećanje i dati vam sav alat i sve informacije kako biste vlastitom snagom mogli kročiti prema tjelesnoj formi, duševnoj neovisnosti i duševnom miru.

Naravno, taj put nije jednostavan. Sve dok današnja medicina i farmacija ostvaruju dobit na bolesti, a ne na zdravlju, moramo se sami motivirati te provoditi preventivu i liječenje. Od službene medicine ne smijemo automatski očekivati potporu za *pravo* liječenje jer se ona previše usmjerila na uklanjanje simptoma po svaku cijenu, umjesto na stvarne uzroke smetnji.

Dobra je vijest to što ćemo jednoga dana spoznati da smo gotovo isključivo sami odgovorni za vlastito zdravlje. Naravno, svatko može birati hoće li krenuti uobičajenim putem, gurnuti glavu u pijesak ili suzbijati simptome sve dok nuspojave lijekova ne učine svoje i ne nastupi veliko uništenje. Veliki postotak ljudi danas ne umire od bolesti ili starosti nego od štetnog djelovanja lijekova. Njima dajemo mogućnost da zajedno s nama okrenu leđa tom "napretku".

Naravno, naše znanje ne može biti lijek za sve bolesti. Znanje o utjecaju Mjesečeva kretanja ne rješava sve tegobe. Ipak, možemo postaviti "prometne znakove" koji će pomoći da izađete iz slijepe ulice. Smognite hrabrosti za uviđanje dubljih odnosa i djelovanje prema vlastitim uvidima. To je, doduše, duhovni istraživački pothvat, ali i velika pustolovina koja će vam s vremenom postati sve zabavnija. Mračna strana nam je gotovo uspjela oduzeti odgovornost za razmišljanje, djelovanje, osjećaje i govorenje te pokvariti uživanje u tomu. Prije je bilo lakše prozreti njezin pokušaj da nas učini robovima. Danas ona uspješno dolazi na stražnja vrata da bi nam ispirala mozak, dan i noć, putem promidžbe, glazbe, zapovijedi političke ispravnosti, misaonih tabua i mnogih drugih svakidašnjih mehanizama. Vjerojatno vam je poznat stav "Moj liječnik zna što radi". Nažalost, on to najčešće ne zna iz jednostavnog razloga što je i sam dio

sustava. Sustav ga prisiljava da zarađuje na bolesti. Kad bi svi bili zdravi, on bi ostao bez posla. Iznimke potvrđuju pravilo i mi osobno poznajemo nekoliko izvrsnih liječnika koji će vam, na primjer, savjetovati da prestanete piti mlijeko jer vam ono šteti.

"Da, kamo bismo došli kad bi svatko dogovarao preglede prema Mjesečevu kalendaru?" Kada to kaže liječnik, znamo da on želi samo napuniti svoju ordinaciju, odnosno bolnicu. To možemo razumjeti, ali ćemo vam ujedno reći kamo bismo mi stigli – do više zdravlja i životne radosti u svakom pogledu. Ako se staro znanje, koje vrijedi za sva vremena, ne može uklopiti u suvremen, umjetan sustav, upravo je sustav odgovoran za to. On ne govori ništa o vrijednosti i važnosti znanja.

Čovjek mora vježbati da preuzme odgovornost za sebe. Za Johannina djeda i cijelu njezinu obitelj bilo je pitanje života ili smrti uzeti u svoje ruke gotovo sve u njihovu životu. Ta obitelj načelno nije bila protiv "napretka", ali je znala prepoznati hoće li napredak uistinu pomoći ili će joj dugoročno štetiti. Kad je "moderna" pročišćena kuhinjska sol naškodila životinjama i ljudima, nakon kratkog vremena ponovno se počela koristiti zdrava crvena sol. Službena medicina postigla je pravo čudo kad je riječ o pružanju prve pomoći, ali kad se razbolite, liječnici neće niti pomisliti da se pravi uzrok bolesti krije u osobnom načinu života i prehrane. Na primjer, ni jedan ortoped ne zna da više od pola slučajeva kroničnih bolova u leđima izaziva bijelo brašno.

Svatko od nas mora razmotriti svoje svakodnevne navike ako želi promjenu nabolje. Mnogo toga smatramo "neupitnim pravilima" i "logičnom tradicijom" i vrlo rijetko shvaćamo da provoditi kakvu staru naviku nije jamstvo za razumno i zdravo djelovanje. Rajčice se, na primjer, pri samoj pomisli na njih dovode u vezu s talijanskom kuhinjom, zar ne? Međutim, do 18. stoljeća one su u Italiji bile gotovo nepoznate. Uđete li danas u kakav otmjeni restoran u Švicarskoj, na jelovniku ćete naći salatu od maslačka. Ljudi najčešće čupaju maslačak iz vrta, a onda skupo u posebnim trgovinama kupuju rikolu (= maslačak) onečišćenu pesticidima. Evo još jednog primjera: u Njemačkoj su otprilike do 1960. godine gljive kao hrana bile podcijenjene. Zašto? Zato što su bile poznate kao hrana siromašnih, koja je bila prihvatljiva samo u ratno doba. A mlijeko i meso svrstani su u "glavne namirnice" samo zbog kompleksa zavisti prisutnog posljednjih desetljeća. Naime, ljudi su zavidni onima koji si mogu priuštiti meso na jelovniku (i tako se razboljeti).

Razmislite o važnim stvarima u životu i pazite na svoje tijelo. U prirodi ima toliko mnogo dobrog i korisnog do čega možemo lako doći, samo moramo naučiti to prepoznati. Vrlo je lako živjeti prema ritmu prirode. Nakon uvoda, kratkog odmora i uvida možete s promjenom načina življenja započeti još danas. Svijet će već sutra izgledati bolje. Imajte povjerenja u svoj unutarnji glas i sitnim koracima krenite prema velikom uspjehu.

Neka vas ova knjiga vodi prema neovisnom načinu razmišljanja i do samoodgovornosti. Prihvatite pomoć liječnička, ali ne prebacujte na njega odgovornost. Budete li se pogrešno hranili, *vi* ćete se razboljeti, a ne on. Donesete li pogrešnu odluku, *vi* ćete snositi posljedice, a ne onaj tko vam je dao krivu obavijest. Novac od osiguranja neće vam mnogo koristiti, jer novcem se ne može ispraviti već učinjena šteta.

Što, dakle, možete dobiti ako na pitanje "biti i ostati zdrav" izaberete pravi trenutak? Možete postati vlastiti liječnik, najbolji liječnik.

Liječnici liječe bolesti.
Veliki liječnici liječe bolesti koje se još nisu pokazale.
Najbolji liječnici sprečavaju nastanak bolesti.

KINESKA MUDROST

MRŠAVLJENJE UZ MJESEČEVU DIJETU

Trajan rastanak

Izaberete li pravi trenutak ...

... upoznat ćete jednu od najjednostavnijih, najuspješnijih i najjeftinijih metoda za smanjenje i održavanje tjelesne težine. "Kako mogu smršavjeti bez mnogo truda i da pritom ne mijenjam iz temelja načina življenja?" – ovo je jedno od najčešćih pitanja koja dobivamo. Naravno, ni mi ne možemo ponuditi lijek za sve bolesti i tegobe, ali znamo što se može učiniti – i to bez vraćanja na staro. Moraju se samo otkriti i otkloniti pravi uzroci. Metoda guranja glave u pijesak nikad nije rješenje, pa ni kada je riječ o prekomjernoj težini. Strpljenje je jedino, ali nužno ulaganje koje morate poduzeti kako bi se pokrenula Mjesečeva terapija. Možete računati na to da ćete za četiri do šest mjeseci izgubiti oko pet kilograma. Ti vam se kilogrami više neće vratiti. Obećajemo.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... ne može štetiti, ali neće niti koristiti.

Pravi trenutak – kratak pregled
Mršavljenje uz Mjesečevu dijetu



Pun Mjesec: Već dva ili tri dana prije nastupa punog Mjeseca jedite što manje, a nakon 18 sati nikako. Na dan punog Mjeseca postite i pijte vodu (ili čaj punog Mjeseca).



Posljednja četvrt: Poštujte pravila razdvajanja hrane i vodite računa o njezinoj kvaliteti. Poslije 17 sati nemojte više jesti.



Mlađak: Dva ili tri dana prije izlaska mladog Mjeseca uzimajte što manje hrane, postite na sam dana mlađaka, ako vam to neće izazvati tegobe u krvožilnom sustavu i popijte više od dvije litre tekućine.



Prva četvrt: Jedite manje nego inače, a poslije 18 sati ne jedite ništa. Danju pijte dovoljno tekućine, osobito između 15 i 19 sati.

DODAJMO I OVO:

- Meso i mliječni proizvodi nisu nužni u zdravoj prehrani, iako nas se neprestano uvjerava u suprotno. U hrani biljnog podrijetla ima vrlo vrijednih bjelančevina i svih drugih tvari koje su potrebne za život. Osim toga, prijelaz na hranu dostojnu čovjeka iskorijenio bi glad u svijetu.
- Pokušajte se najmanje dvaput svake godine na tjedan dana – najbolje za posljednje četvrti – odreći svih bjelančevina životinjskog podrijetla (mesa, ribe, mliječnih proizvoda, jaja). Vrlo brzo ćete shvatiti kako je to najbolji put do zdravlja. U specijaliziranim kuharicama naći ćete recepte za pripremanje ukusnih jela na temelju tog najprirodnijeg načina prehrane.
- Težište dnevne prehrane stavite na bioproizvode. Neka vas ne plaši njihova cijena, jer će vašem tijelu biti potrebno upola manje tih kvalitetnih namirnica. Taj mali osobni korak bio bi istodobno i golem, djelotvoran korak prema brizi za zdravlje i zaštitu okoliša.
- Svim ljudima bi dobro došla vrsta "razdvajanja namirnica", što znači da bi podnevni objed trebao biti bogat bjelančevinama, a večernji ugljikohidratima. Ako navečer jedemo namirnice bogate bjelančevinama, opteretit ćemo probavni sustav. Bjelančevine i ugljikohidrati ne bi se smjeli naći zajedno na tanjuru.
- Najčešće ne doručkujete? To je posve u redu! Nemojte dopustiti da vas uvjere kako je "redovit jutarnji obrok" obvezan i kako nije zdravo ne doručkovati! Vrijedi samo pravilo o tome kako se vi osobno najbolje osjećate.
- Mjesečev čaj koji smo spomenuli možete dobiti kod nas. Vidi dodatak na kraju knjige.
- Otkrijte vlastiti tip prehrane (vidi "Alfa i omega – osobni tip prehrane", str. 308). Ta informacija ima neprocjenjivu vrijednost za zdravlje.
- Važno napomena ako ste uvijek umorni poslije jela ili redovito jedete nešto što ne podnosite ili redovito jedete previše: ne podnositi neku hranu ne znači da će se tegobe pojaviti odmah. Sljedeći simptomi pokazuju da nešto ne podnosite: umor, debljanje, bezvoljnost, alergije, svrbež, ra-

zdražljivost i tako dalje. Gotovo uvijek tek poslije osjetimo da ne podnosimo određenu hranu. Kronična jutarnja mrzovolja često je “samo” znak da je pojedinac žrtva svojih prehrambenih navika.

Neka vam hrana bude lijek.

HIPOKRAT

POST KAO ZDRAVSTVENA PREVENTIVA

Odmor za tijelo

Izaberete li pravi trenutak ...

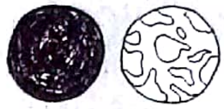
... neće vam biti teško postiti. Ponajprije ćete osjetiti lakoću i snagu. Za punog Mjeseca nema neposredne detoksikacije, ali tijelo ne dobiva na težini ako postite. Za mlađaka tijelo se oslobađa starih, "čvrsto nataloženih" otrova i masti.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... teško ćete izdržati post, a što je još važnije, poslije gotovo nećete niti osjetiti njegov učinak. To vas može frustrirati i obeshrabriti da učinite dobro djelo. Neki će čak imati napade vrtoglavice ili će im biti hladno, drugi će cijeli dan biti nezadovoljni i stalno će gunđati. Ako se kura gladovanja provodi u nepovoljnom trenutku, kilogrami će se uvijek vratiti. Ipak, moramo biti pošteni i reći da gladovanje uvijek ima pozitivno djelovanje, čak ako to odmah ne osjetimo.

Pravi trenutak – kratak pregled

Post kao zdravstvena preventiva



Povoljno:

općenito tri dana prije izlaska mlađaka i tri dana prije izlaska punog Mjeseca,



kao i tijekom svih dana u znaku Djevice.

DODAJMO I OVO:

Gladovanje ne znači samo to da se tope kilogrami. U sebi nosimo mnogo otrovnih tvari koje se mogu izbaciti iz tijela samo ako odaberemo pravi trenutak za gladovanje ili čišćenje organizma. Jedno je riješiti ih se u tijelo, a drugo uspješno ih izbaciti iz njega! Zbog toga je gladovanje u pravom trenutku toliko važno! Gladovati dulje vrijeme, međutim, nije dobar način za skidanje suvišnih kilograma. Tijelu je potrebno polagano obnavljanje. Tajna je u uzimanju vrijednih namirnica i postupnom izostavljanju onih štetnih.

DANI VOĆA I VOĆNIH SOKOVA

Kratak odmor za tijelo

Izaberete li pravi trenutak ...

... radovat ćete se rezultatu i neće vam biti teško izdržati dijetu. Neće biti žgaravice ni nadutosti, probava će biti uredna. Trbuh će vam se smanjiti i osjećat ćete se snažnije. Nestat će umora, a pojavit će se osjećaj sitosti. No bezuvjetno morate voditi računa o osobnom tipu prehrane, jer voće ne podnose svi jednako (vidi "Alfa i omega – osobni tip prehrane", str. 308).

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... mogući su bolovi u želucu ili nadutost. Nećete imati veliku želju za svježe voće jer će vas više privlačiti druge namirnice. Postat ćete nemirni, bezvoljni i umorni. Predvečer ćete osjetiti jaku glad kojoj se nećete lako oduprijeti.

Pravi trenutak – kratak pregled
Dani voća i voćnih sokova



Idealno:

uvijek u znaku Ovna, Lava i Strijelca.



Povoljno:

općenito za mlađaka i punog Mjeseca, kao i tri dana prije.

Nepovoljno:

ako ne znate u koji tip prehrane pripadate, najvjerojatnije ćete jesti voće koje vam ne odgovara. Zbog toga će vas boljeti želudac i bit ćete naduti, a nećete imati osjećaj sitosti.

DODAJMO I OVO:

- Neposredno prije izlaska mlađaka tijelo se uspješno oslobađa štetnih tvari. Dani voća i voćnih sokova pritom su od velike koristi. Neposredno prije punog Mjeseca tijelo pojačano taloži naslage. Tada dani voća i voćnih sokova mogu spriječiti povećanje tjelesne težine. Ti dani osobito imaju smisla ako su zamišljeni kao terapija i prigoda za pročišćenje i obnavljanje tijela.
- Voćni sokovi su – kao i mlijeko – prehrambena namirnica, a ne piće! Tijekom dana voća trebate doista jesti svježe voće i povrće, a ne gotove sokove iz trgovine. Plod ima još veću vrijednost nego sokovi. Ipak, često je lakše kupiti sokove pa učinite to prije nego što odustanete od navedene minidijete.
- Dajemo vam važan savjet: kupujte isključivo bioproizvode koji još mirišu! Prskano, industrijski proizvedeno voće više nema vlastiti miris. Supermarketi, na primjer, nude deset različitih vrsta jabuka koje su bez okusa. Zbog nedostatka mirisa, industrija ne prska voće samo pesticidima nego i umjetnim mirisima. To se, nažalost, ne može spriječiti, ali mi više ne moramo dopustiti da nas varaju.
- Obratite pozornost na to koje voće i koje sokove podnosite te se pridržavajte toga. Posebno vodite računa o različitom djelovanju jabučastog i koštuničavog voća. Možda u početku nećete zamijetiti veliku korist, ali dobar osjećaj sigurno će se vrlo brzo pojaviti (vidi "Alfa i omega – osobni tip prehrane, str. 308).

VITAMINI, MINERALI I PRIPRAVCI KOJI SADRŽAVAJU ŽELJEZO

... u slučaju nestašice namirnica

Izaberete li pravi trenutak ...

... tijelo može primiti i iskoristiti optimalnu količinu vitamina i minerala. Najbolji izvor vitamina i minerala je voće i povrće iz ekološkog uzgoja, ali postoje okolnosti u kojima je opravdano uzimati pripravke – tijekom jednolične prehrane u restoranima, nakon dugotrajne bolesti, u razdobljima slabosti, oporavka i tako dalje. Ako tijelu nedostaje željezo, moramo dodatno uzimati i bakar jer tijelo u suprotnom ne može prihvatiti željezo (u ovom slučaju ne pomaže niti uzimati željezo u pravom trenutku).

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... tijelo će izbaciti vitamine i minerale prije nego što počnu djelovati. Često se uzima veća količina pripravaka, a to dodatno opterećuje organizam, osobito za punog Mjeseca. Tada je moguće trovanje jer tijelo ne može izbaciti prekomjernu količinu vitamina i minerala. Bubrezi postaju preopterećeni, što osjećamo kao stalne bolove u leđima.

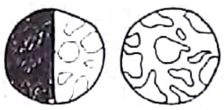
Pravi trenutak – kratak pregled

Vitamini, minerali i pripravci koji sadržavaju željezo



Idealno:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Bika, Djevice i Jarca.



Povoljno:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca.



Nije baš djelotvorno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.

PRESTANAK DOJENJA / ODVIKAVANJE

Pomoć pri velikom koraku

Izaberete li pravi trenutak ...

... dijete će bez ikakvih poteškoća prihvatiti dječju hranu i neće plakati za majčinim mlijekom. Majka neće imati bolove i dojke se više neće puniti mlijekom. Neće biti zastoja mlijeka, čega se majke pribojavaju. Majka i dijete napokon mogu dulje spavati, majka je mirnija, a to je dobrobit za sve članove obitelji.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... dijete će se teško prilagoditi novom načinu prehrane i plakat će za majčinim mlijekom, budit će se noću i bit će nezadovoljno jer mu se uskraćuje hrana. Postoji opasnost da ga majka ponovno počne dojiti. Majka ima bolove u prsima, dojke su pune i ispuštaju mlijeko pri tuširanju ili dodiru. Može doći do upale prsa i zastoja mlijeka.

Pravi trenutak – kratak pregled

Prestanak dojenja / odvikavanje



Idealno:

Jedan dan prije izlaska punog Mjeseca; posljednji put podojiti dijete na dan punog Mjeseca.



Nepovoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti.



Vrlo nepovoljno:

za mladaka.

DODAJMO I OVO:

Slažemo se, zar ne? Majčino mlijeko za dijete je najbolje – a dogodi se da majka nema mlijeka. Ako ste poduzeli sve što je u vašoj moći, ali mlijeka nema iz tko zna kakvog razloga, neka vas ni na trenutak ne zapeče savjest! Jednostavno blagoslovite bočice i dajte ih svojem djetetu uz najbolje želje.

Nakon mnogih mjeseci dojenju će ipak doći kraj. Taj prestanak dijete doživljava kao izlazak iz raja, ulazak u obitelj i prepuštanje njezinoj skrbi.

Dojiti možete prestati vrlo jednostavno i bez ikakvih lijekova:

1. U tjednima prije punog Mjeseca dojite sve rjeđe i pijte manje tekućine. Izostavite jedan do dva obroka i zamijenite ih bočicom ili podojite dijete samo kratko. Neka djeca vrlo brzo počnu tražiti dohranu i žele još samo malo majčina mlijeka. Druga djeca opet žele suprotno. Neka vaše dijete odluči, jer važno je što ono želi.
2. Kako se bliži puni Mjesec, smanjite unos tekućine i popijte samo čašu vode kad ožednite. Neka dijete ne posisa sve mlijeko, nego ostatak izdojite tako da vam grudi budu posve mekane.

   Na dan punog Mjeseca podojite dijete posljednji put i nemojte ništa piti jedan do dva sata. Djetetu dajte samo nezaslađeni (!) čaj ili prokuhanu toplu vodu.
3. Uspješan prijelaz na dječju hranu znatno ovisi o tomu uzimate li u obzir tip prehrane koji odgovara vama i onaj koji odgovara vašem djetetu. Dijete koje se ne hrani u skladu s odgovarajućim tipom prehrane nemirno je, ne spava cijelu noć i najvjerojatnije će nekoliko godina imati razne poteškoće. A poštivanje tipa prehrane važno je i za mamu koja se ne bi htjela udebljati (vidi “Alfa i omega – osobni tip prehrane, str. 308).

Neke majke nakon dojenja odlaze nekoliko dana na put kako bi se odmorile. To je izvrsna ideja! Očevi najčešće jako dobro izlaze na kraj s djetetom i njegovim potrebama kad mame nisu u blizini i ne uhode kako bi doznale postupaju li očevi ispravno. Djeci je potrebna ljubav, pa tata tu ne može pogriješiti. Bez obzira na to koliko je majka dugo dojila, odmor joj je potreban jer sada počinje novo razdoblje za cijelu obitelj. Neka samo uživa i napuni baterije!

POSEBNA NAPOMENA

Čaj od kadulje smanjuje lučenje mlijeka. Popijte nekoliko šalica neposredno prije prestanka dojenja. Majke koje još doje ne bi trebale piti čaj od kadulje!

LIJEČENJE VLASTITOM KRVLJU

Dobitak preko gubitka

Izaberete li pravi trenutak ...

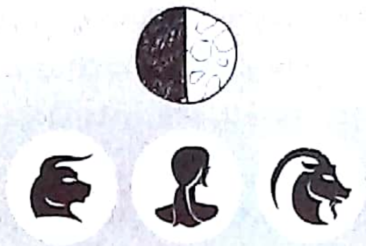
... na jedinstven ćete način ojačati imunosni sustav. Učinak je djelotvoran i vrlo brzo ćete se osjećati snažnije. Čak osjećaj besmisla, koji nekima zagorčava svakodnevicu, ustupit će mjesto novom optimizmu, vlastitom zalaganju i odlučnosti. Ovaj način liječenja posebno je djelotvoran protiv svih oblika stalnog osjećaja hladnoće na raznim dijelovima tijela. Naravno, uspješno liječenje vlastitom krvlju u rukama je liječnika ili iscjelitelja / stručnjaka alternativne medicine.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... uspjeh neće doći tako brzo i činit će se da je postupak sasvim nedjelotvoran. Osim toga, terapije mogu biti vrlo skupe. Izbor pravog trenutka povoljno će se odraziti na troškove.

Pravi trenutak – kratak pregled

Početak liječenja vlastitom krvlju



Idealno:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Bika, Djevice i Jarca.



Povoljno:

općenito za prve Mjesečeve četvrti.



Nepovoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, osobito u znaku Raka, Blizanaca i Vage.

DODAJMO I OVO:

Što zapravo znači "terapija vlastitom krvlju"? Iscjelitelj ili liječnik izvadi vam nekoliko kapi krvi, zatim je ponovno ubrizga u tijelo, najčešće u stražnjicu. U međuvremenu se kapi krvi pojačaju, a katkada i pomiješaju s malom količinom mješavine vitamina. Dobar iscjelitelj točno zna što vam je potrebno. Na taj se način liječe različite tegobe; među ostalim, pomaže protiv hladnih stopala, za jačanje imunosnog sustava, protiv različitih strahova, unutarnjeg nemira i stalnih briga. Kad je riječ o raku, ova vrsta liječenja nije djelotvorna, pa je i ne treba primjenjivati.

Trenutak početka liječenja od velike je važnosti za uspjeh. Postupak treba izvoditi jedanput na tjedan. Liječenje krvlju obično obuhvaća više od deset pojedinačnih postupaka, ali izaberete li pravi trenutak za početak i ostale termine, vjerojatno će biti dovoljno samo sedam termina za postizanje zadovoljavajućeg ishoda.

Plan liječenja mogao bi izgledati ovako:

- Neka se prva dva termina održe za prve četvrti. Prvi dolazak treba po mogućnosti dogovoriti za dan u znaku Bika, Djevice ili Jarca.
- Treći dolazak treba pasti u sredinu posljednje četvrti, dakle sedam dana nakon punog Mjeseca.
- Četvrti i peti termin neka se održe tijekom četrnaest dana prve četvrti.
- Šesti termin dogovorite ponovno za sredinu posljednje četvrti.
- Sedmi, katkada i posljednji dolazak neka se održi u prvoj četvrti, ponovno u znaku Bika, Djevice ili Jarca.

Liječenje djece vlastitom krvlju

Ovaj način liječenja jednako je djelotvoran za djecu i odrasle, ali ga mora obavljati za to izučen iscjelitelj ili liječnik. Terapija zahtijeva mnogo vremena i liječnik mora poštivati i provoditi točno određene faze liječenja. Djeci se uzima tek kap krvi s vrha prsta jer se ona boje igle. Krv se odmah pripravlja za sljedeće faze. Djeca bi trebala uzimati po nekoliko kapi pripravka, po mogućno-

sti uvijek isti dan u tjednu. Ovaj način liječenja nevjerojatno je uspješan upravo u liječenju djece.

Terapija vlastitom krvlju djeluje slično homeopatiji, liječenju Bachovim cvjetnim kapima i nekim drugim načinima liječenja koja se temelje na veličanstvenoj sposobnosti tijela da prima i prerađuje podražaje najfinijih vibracija. Bilo bi dobro temeljito proučiti homeopatiju i liječenje Bachovim kapima.

CIJEPLJENJA

Kako izbjeći opasnosti

Izaberete li pravi trenutak ...

... uspješnije ćete obuzdati nepoželjne posljedice cijepljenja. Važno je znati da prema cijepljenoj djeci nekoliko dana treba postupati kao da su bolesna: djeca se ne smiju izložiti većim sportskim ili drugim naporima, ne smiju hodati bosa po hladnom tlu i slično.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... na primjer, neposredno prije izlaska punog Mjeseca, dijete može dobiti visoku temperaturu i imati bolove. Djeca mogu biti bolesna i dulje vrijeme, a neka cijepljenja ponekad imaju doživotne štetne posljedice.

Pravi trenutak – kratak pregled
Cijepljenja



Bolje:

za posljednje Mjesečeve četvrti, što bliže mlađaku, to manja opasnost od posljedica cijepljenja.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti.



Vrlo nepovoljno:

tri dana prije izlaska punog Mjeseca i na dan punog Mjeseca.

DODAJMO I OVO:

Pitanje "Cijepiti se ili ne?" vrlo je nezgodno i na njega je teško dobiti odgovor koji će nas zadovoljiti, jednako kao i odgovor na pitanje o ispravnoj prehrani. Najradije bismo ga izbjegli, ali smo s vremenom dobili na tisuće sličnih upita, pa ćemo ipak iznijeti naše spoznaje.

Stanje nije nimalo ružičasto. Upravo mala djeca dobivaju tobože "nužne" koktele različitih cjepiva, a roditelje se uvjerava autoritetom "suvremene znanosti" kako je sve to dobro i potrebno. Ne čudi što roditelji daju djecu na cijepljenje samo zato što žele izbjeći grižnju savjesti i skrivene prijetnje liječnika.

Nužna je edukacija

Htjeli bismo da što više ljudi pita znanstvenike i liječnike o istraživanjima dugoročnih štetnih posljedica cijepljenja. Proći će desetljeća dok se za određene bolesti novoga doba ne ustanovi da su one to što jesu, naime, štetna posljedica cijepljenja. Ako ja nekog otrujem i taj padne mrtav, ja sam ubojica. Ako otrujem nekoga i moja žrtva umre nakon dvadeset godina, možda ću dobiti Nobelovu nagradu za kemiju. Jednostavno, nema dovoljno znanja o štetnim posljedicama masovnog cijepljenja. Posao se obavlja izvrsno, dokazivanje bi bilo preteško, oni koji nešto znaju, imaju premalo novca na raspolaganju za širenje informacija. Štetne posljedice cijepljenja danas se prešućuju još uspješnije nego prije. Korisno bi bilo pročitati neke knjige, npr. *Cijepljenje, nevjerojatna zabluda* Fernanda Delaruea. Ukratko, svatko za sebe mora odlučiti je li cijepljenje opravdano ili nije – neovisno o "stručnjacima".

POSEBNA NAPOMENA

Kad je riječ o djeci, morate uzeti u obzir i bioritam. Tjelesna krivulja trebala bi se nalaziti u gornjem dijelu ili barem ne bi smjela prolaziti kroz sjecište (vidi "Bioritam – učenje u pravom trenutku", str. 317).

UKLANJANJE BRADAVICA

Rastanak zauvijek

Izaberete li pravi trenutak ...

... vjerojatnost da će bradavice nestati bit će mnogo veća. U svakom slučaju, za mlađaka ne biste smjeli tretirati bradavice! Ako se mlađak treba pojaviti rano ujutro, prekinite liječenje dan prije! Ako liječenje nije uspješno završeno do izlaska mlađaka, prekinite ga ipak i nastavite tek za sljedećeg punog Mjeseca.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... bradavice će se vratiti i razmnožiti. Za operaciju bradavica osobito je nepovoljno razdoblje prve četvrti! Za punog Mjeseca bezuvjetno prestanite liječiti bradavice!

Pravi trenutak – kratak pregled

Uklanjanje bradavica



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, osim u znaku Raka.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti.



Vrlo loše:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Raka i Jarca
te za punog Mjeseca i tri dana prije njega.

DODAJMO I OVO:

Prirodni načini liječenja bradavica vrlo su uspješni ako se provode u pravo vrijeme. Ako sami liječite bradavice, računajte s time da ćete ih morati njegovati svaki dan. Katkada bradavice nestaju već nakon tjedan dana. Najčešće terapija traje deset do četrnaest dana. Rijetko se događa da liječenje ne postigne uspjeh prije izlaska mlađaka. U tomu slučaju prekinite postupak na 14 dana od izlaska mlađaka i provodite ga za sljedećeg punog Mjeseca ispočetka.

Može se dogoditi da ni nakon tjedan dana nema nikakvih rezultata. Tada vjerojatno niste pronašli sredstvo koje vam odgovara.

Sljedeće upute mogu pomoći pri izboru metode za početak liječenja:

1. Pročitajte o sljedećim metodama.
2. Započnite s liječenjem koje vam se, dok ste čitali, učinilo najboljim, a na drugu metodu prijeđite tek ako se prvi izbor pokazao neuspješnim.
3. Postupajte točno prema metodi koju ste izabrali i ne mijenjajte je 14 dana!
4. Liječenje počnite za punog Mjeseca, a završite za mlađaka, odnosno dan prije, ako se mlađak treba pojaviti rano ujutro.
5. Bude li potrebno ponoviti liječenje, čekajte sljedeći puni Mjesec.
6. Za prve četvrti ne obazirite se na bradavice i ne činite ništa!

Liječenje češnjakom

Svake večeri raspolovite češanj češnjaka i prerezanu površinu prislonite na bradavice. Pričvrstite flasterom tako da se češnjak ne može pomaknuti (možete staviti i zavoj). Ako ujutro morate izaći iz kuće, odlijepite flaster prije tuširanja (imate li osjetljivu kožu, odlijepite ga pod tušem). Preko dana ne dirajte bradavicu i pazite da je ne ozlijedite.

Što je češnjak dulje na bradavici, to će liječenje biti uspješnije. Ako ne radite izvan kuće, ne skidajte flaster s češnjakom. Upotrijebljeni češnjak ima neugodan miris (ne miriše po češnjaku). Stavite ga u plastičnu vrećicu i odmah bacite u kantu za smeće izvan kuće!

Imate li mogućnost stalno nositi flaster s češnjakom, savjetujemo da zaštitite zdravu kožu oko bradavice jer će ona u suprotnom jako omekšati. Izrežite

na flasteru rupu veličine bradavice, zalijepite ga, prekrijte bradavicu češnjakom i učvrstite ga drugim flasterom.

Liječenje rosopasom

Rosopas je ljekovita biljka koja raste uz puteve, na rubovima šuma i u blizini napuštenih zgrada. Njezini listovi nalikuju na list hrasta, vrlo su mekani, svijetlozeleni, a cvjetovi su sitni i žuti. Za bradavice upotrijebite sok stapke i lista. Sok je narančastožute boje i ostavlja smeđe tragove na koži i odjeći. (Teško se skida s tkanine, dakle, oprez!) Rosopas je jako djelotvoran u liječenju bradavica, ali ne pomaže svima, kako smo već rekli. Sok ne morate skupljati niti cijediti, nego samo otkinite stapku ili list te premažite bradavicu sokom koji se pojavi na mjestu prijeloma. Učinite to najmanje jedanput na dan, a više puta je bolje. Za to vam nisu potrebni ni flaster ni zavoj.

Ako je bradavica na vidljivomu mjestu, odlučite hoćete li je prekriti flasterom. Nalazi li se bradavica ispod odjeće, morate pričekati dok se sok ne osuši. U svakom slučaju, suši se vrlo brzo. Ovaj način uklanjanja bradavica je prihvatljiviji jer češnjak ima neugodan miris.

Liječenje jabukom

Svaki dan raspolovite jabuku iz ekološke proizvodnje i natrljajte njome bradavice. Taj način preporučujemo primijeniti osobito kod djece, jer je njima postupak s češnjakom i rosopasom često naporan. Jabuka, međutim, ne daje uvijek trajne rezultate.

POSEBNA NAPOMENA

Javna tajna za sve vrste liječenja bradavica: počnite za punog Mjeseca, a prestanite za mlađaka!

Liječenje tinkturom

Tinkture iz ljekarne najčešće su jako djelotvorne ako se pridržavate pravog trenutka. Katkada moramo posegnuti za kemijskim pripravcima, ali imajte na umu da su agresivna sredstva uvijek opterećenje za tijelo. Tijekom liječenja i poslije uzimajte dovoljno tekućine kako biste bubrezima olakšali detoksikaciju.

OPERACIJE

Brz oporavak

Izaberete li pravi trenutak ...

... možete računati na slabije krvarenje i manje ožiljke. Oporavak je brži, opasnost od komplikacija manja. Ako je moguće, izbjegnite zodijački znak koji upravlja dijelom tijela na kojemu treba obaviti zahvat. Ipak, nikad ne odgađajte operaciju ako je riječ o hitnom ili nesretnom slučaju! Prije nego što se podvrgnete većem zahvatu, svakako zatražite drugo mišljenje!

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... veća je mogućnost pojave komplikacija i infekcija, a ozdravljenje i oporavak u pravilu traju dulje. U danima prije punog Mjeseca češća su jača krvarenja koja je teško zaustaviti. Zarastanje je otežano i veća je mogućnost da će ožiljci biti ružni. Katkada je potrebno više operacija kako bismo bili zadovoljni rezultatom. Osim toga, češće su neuralgije i pojava fantomskih bolova.

TEMELJNA PRAVILA

Operacije – tema broj 1

U pismima čitatelja prvo po učestalosti jest pitanje o pravom trenutku za skoru operaciju. Za to postoji dobar razlog: vrijeme za operaciju jedan je od najvažnijih čimbenika koji utječu na tok oporavka. Donosimo kratak pregled najvažnijih pravila:

- Sve što se čini za dobrobit određenog dijela tijela uvijek će biti uspješnije ako se obavlja u dane tijekom kojih Mjesec prolazi kroz zodijački znak odgovoran za taj dio tijela – osim kad je riječ o kirurškim zahvatima. Na primjer, razdoblje znaka Riba povoljno je za masažu stopala, a nepovoljno za operaciju na stopalima.
- Sve što opterećuje i iscrpljuje dio tijela za koji je odgovoran znak kroz koji Mjesec upravo prolazi, šteti više nego u ostale dane. Ako je moguće, treba izbjegavati kirurške zahvate u te dane. Hitne operacije spadaju pod višu silu.
- Ako Mjesec raste prolazeći kroz odgovarajući znak, sve će mjere biti uspješnije nego za padajućeg Mjeseca, ako se liječi organ koji je pod utjecajem tog znaka.
- Ako Mjesec pada, sve što se čini radi detoksikacije i rasterećenja određenog organa ili dijela tijela bit će uspješnije nego za rastućeg Mjeseca.
- Kirurškim se zahvatima, doduše, liječi određeni dio tijela, a time i cijelo tijelo. Operacije uvijek treba planirati za razdoblje posljednje četvrti.

Naravno, u slučaju nesreće ili hitnom slučaju operaciju treba obaviti odmah. Odugovlačenje zato što se čeka povoljan trenutak moglo bi biti opasno za život! Mjesečeve faze i tada imaju utjecaj, ali opasnost od čekanja u tim slučajevima mnogo je veća od posljedica djelovanja u nepovoljnom trenutku. Bolje je poslije obaviti još jednu operaciju u pravom trenutku nego čekati kad je slučaj hitan!

Izbor pravog znaka za operaciju

Kao što smo objasnili, ako idete na operaciju, trebate izbjegavati zodijački znak koji utječe na dio tijela na kojemu se obavlja operacija. Na sljedećoj stranici do-

nosimo kratak pregled znakova i dijelova tijela koji su pod njihovim lošim utjecajem u trenutku operacije.

Na njemačkom govornom području ne postoji više ni jedan liječnik, kirurg, zubar ili iscjelitelj koji nije čuo za utjecaj Mjesečevih faza – bilo iz naših knjiga ili od pacijenata koji zahtijevaju liječenje u određeno vrijeme. Naravno, liječnici nisu uvijek skloni takvome liječenju, ali to, na kraju krajeva, ne mijenja učinkovitost izbora pravog trenutka.

Osobno nikad ne bismo niti pomislili zanemariti Mjesečev povoljan utjecaj, kad bismo mogli slobodno birati termin zahvata! Svaki zubar i kirurg, a posebno njegovatelji tijekom svojeg radnog iskustva, uvjerili su se da rane za prve četvrti dulje krvare i teže zarastaju nego u posljednjoj četvrti. Raduje nas da većina stručnjaka više vjeruje osobnom iskustvu nego onomu što su naučili. Mjesečev kalendar važno je pomagalo u ordinacijama tih liječnika i iscjelitelja.

ZODIJAČKI ZNAK	DIJELOVI TIJELA NA KOJIMA NE BI TREBALO OBAVLJATI KIRURŠKE ZAHVATE
Ovan	glava, mozak, oči, nos, gornja čeljust
Bik	grkljan, štitnjača, zubi, donja čeljust, grlo, krajnici, uši
Blizanci	ramena, ruke, šake, pluća
Rak	prsa, pluća, želudac, jetra, žuč
Lav	srce, leđa, ošit, krvotok, arterija
Djevica	probavni organi, živci, slezena, gušterača
Vaga	kukovi, prepone, bubrezi, mjehur
Škorpion	spolni organi, bubrezi, mjehur, mokraćovod, prepone
Strijelac	natkoljenica, vene
Jarac	koljena, kosti, zglobovi, koža, kralježnica
Vodenjak	potkoljenica, vene
Ribe	stopala, nožni prsti

POSEBNA NAPOMENA

Sva pravila za izbor pravog trenutka vrijede i za životinje!

Zašto su neki liječnici sumnjičavi ili odbacuju ono što je očito? Proveli smo ispitivanje na liječnicima, kirurzima i zubarima koje savjetujemo i dobili vrlo slične odgovore. Pretpostavka je da neki liječnici žele vrstu reosiguranja prije nego što se uvjere vlastitim iskustvom. Jedan kirurg nam je skrenuo pozornost na to da se utjecaj Mjeseca u današnjoj medicini zanemaruje između ostalog i zato što se ionako već rutinski čini sve kako bi se izbjegle neželjene posljedice.

Bilo kako bilo, podupiremo svakoga tko želi steći osobno i izravno iskustvo na tom polju. Pravila vrijede i dalje, termine za operaciju i dalje možemo birati tijekom posljednje četvrti. Utjecaj Mjesečevih mijena na čovjekov život neće se promijeniti zato što ga pojedinci ne mogu uklopiti u suvremeni život.

Ako se brzo oporavite nakon operacije, pričekajte s obavljanjem svakodnevnih poslova. Nemojte se naprezati iako se osjećate bolje! Čekajte do kraja ozdravljenja i rehabilitacije.

Pravi trenutak – kratak pregled

Osnovna pravila za sve vrste operacija



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti izbjegnite zodijački znak koji utječe na dio tijela koji treba operirati (vidi str. 55).



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, punog Mjeseca i mlađaka (ako se puni Mjesec pojavi rano ujutro).

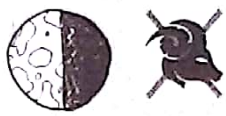


Vrlo nepovoljno:

neposredno prije izlaska punog Mjeseca u znaku koji utječe na dio tijela predviđen za operaciju (vidi str. 55).

Pravi trenutak – kratak pregled

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Ovna: glava, oči, uši i gornja čeljust



Povoljno:

za posljednje četvrti, osim u znaku Ovna. Za posljednje četvrti od studenog do ožujka.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, punog Mjeseca i mlađaka (ako mlađak izlazi rano ujutro) te općenito u znaku Ovna.



Vrlo nepovoljno:

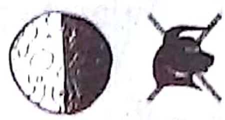
neposredno prije izlaska punog Mjeseca i za punog Mjeseca. Pun Mjesec u listopadu najlošiji je trenutak.

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Ovna – na što trebate obratiti pozornost:

- Ako operacija oka nije samo uklanjanje simptoma, trebali biste poslije nje razmisliti o onomu što je prouzročilo tegobe, na primjer rad na računalu, previše umjetnog svjetla, krevet obasjan svjetlošću i tako dalje. Uzimajte dovoljno vitamina i minerala. Loša prehrana glavni je razlog za slabljenje vida! U nekim slučajevima bilo bi dovoljno piti manje kave i prijeći na čaj.
- Dovoljan unos vitamina A – putem ekološki uzgojenog povrća – uspješno će spriječiti slabljenje vida. Odlučite li se za mrkvu ili sok od mrkve, dodajte nekoliko kapi ulja jer je vitamin A topiv u mastima pa će ga organizam bolje upiti. Ulje je kao vrsta vozila za vitamin A.
- Tijekom dana u znaku Ovna nemojte propuštati očne vježbe jer one tada imaju posebno jako djelovanje. S druge strane, nakon dugotrajnog rada na zaslonu (naravno, i nakon videoigrica) takva se gimnastika preporučuje bez obzira na Mjesečevu fazu. Evo primjera djelotvorne vježbe: prvo pogledajte sasvim gore (ne glavom, nego očima!), zatim sasvim dolje, pa nadesno i nalijevo. Ne pomičite glavu, nego samo oči. U početku će vas to malo boljeti jer su se tetive skratile. Bol neće dugo trajati i ona je zapravo samo dobar znak.

Pravi trenutak – kratak pregled

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Bika: donja čeljust, grlo, krajnici i vrat



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, osim u znaku Bika. Za posljednje Mjesečeve četvrti od prosinca do travnja.



Nepovoljno:

za prve četvrti, punog Mjeseca i mlađaka (ako se mlađak pojavi rano ujutro) i općenito u znaku Bika.



Vrlo nepovoljno:

neposredno prije izlaska punog Mjeseca i na dan punog Mjeseca. Pun Mjesec u studenom najlošiji je trenutak.

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Bika – na što trebate obratiti pozornost:

- Dani Bika posebno utječu na područje vrata. Krajnici, na primjer, imaju važan zadatak u tijelu i treba ih sačuvati. Njihovo se vađenje najčešće može spriječiti, posebno kod djece, kad im ne bismo davali hranu koju ne podnose. Na primjer, mlijeko je glavni krivac za tjelesne tegobe (ne samo djece). Nažalost, proći će još mnoge godine dok se ne osvijesti dovoljno ljudi koji će reći da je car gol. Kravlje mlijeko spada u najnezdravije namirnice koje je čovječanstvo proizvelo. Neprestano curenje iz nosa mnoge djece najčešće je alergijska reakcija na kravlje mlijeko, ali i neke druge tvari.
- Ako se ujutro često budite s grloboljom, koja prođe nakon pranja zubi ili nakon doručka, moguće je da ste alergični na mlijeko.
- Tuširate li se nakon bavljenja sportom i ne osušite li poslije kosu, vjerojatno će vam se ukočiti vrat i boljet će vas grlo. Izlaganje svježem zraku možda je ugodno, posebno za vrućih dana, ali takva navika često izazove upalu sinusa, odnosno trajne bolove u vratu i grlu. Ako već dugo imate ukočen vrat, promijenite položaj pri sjedenju i čuvajte se propuha. Pravilna upotreba klimatizacijskih uređaja u automobilu pravo je umijeće.

Pravi trenutak – kratak pregled

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Blizanaca: ramena, ruke i šake



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, osim u znaku Blizanaca. Za posljednje Mjesečeve četvrti od siječnja do svibnja.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, punog Mjeseca i mlađaka (kad mlađak izlazi rano ujutro) i općenito u znaku Blizanaca.



Vrlo nepovoljno:

neposredno prije izlaska punog Mjeseca i na dan punog Mjeseca. Pun Mjesec u prosincu najlošiji je trenutak.

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Blizanaca – na što trebate obratiti pozornost:

- Operacije ramena obavljaju najčešće pojedinci koji imaju stalne bolove. Kad bi ljudi nekoliko mjeseci u godini izbjegavali konzumirati bjelančevine životinjskog podrijetla, bolovi bi nestali.
- Bolovi u području ramena i drugih zglobova najčešće ne nastaju zbog "istrošenosti", u što nas često žele uvjeriti. Dolaze od uzimanja previše bjelančevina životinjskog podrijetla, previše šećera, alkohola, kave i sličnih namirnica, ukratko od svih namirnica koje u tijelu izazivaju prekomjernu kiselost. Bolovi u rukama i ramenima pojavljuju se i zbog smanjenog kretanja. Prirodni zakon kaže da ono što se ne koristi, propada.
- Dobra je vijest da gotovo sve upućuje na to kako nikad nije kasno poduzeti nešto protiv bolova u zglobovima. Potrebno je odvojiti nekoliko minuta svaki dan za lagane tjelesne vježbe (idealne je Mjesečeva gimnastika, vidi str. 294), zatim prihvatiti osobno prilagođen, zdrav način prehrane i na kraju, pozitivno razmišljati. Naime, morate imati malo strpljenja i razuvjeriti se da je od određene životne dobi pokretljivost u načelu ograničena. Maratonac Fauja Singh imao je 89 godina kad je počeo trčati, a posljednji maraton trčao je u 101. godini.

Pravi trenutak – kratak pregled

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Raka: pluća i prsni koš



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, osim u znaku Raka.
Za posljednje Mjesečeve četvrti od veljače do lipnja.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, punog Mjeseca i mlađaka (ako mlađak izlazi rano ujutro) te općenito u znaku Raka.



Vrlo nepovoljno:

Neposredno prije izlaska punog Mjeseca i na dan punog Mjeseca. Pun Mjesec u siječnju najnepovoljniji je trenutak.

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Raka – na što trebate obratiti pozornost:

- Mnogi dezodoransi u obliku sprejeva i stikova i danas sadržavaju kancerogeni aluminij – a put od pazuha do prsa nije dalek. Aluminij se, nažalost, nalazi i u skupim proizvodima koji izvana izgledaju kao ekološki. Sigurni možete biti samo ako na njima izričito piše "bez aluminija".
- Nakon operacije na prsima ili plućima izbjegavajte svaki napor u danima koji su u znaku Raka. To je osobito važno za rehabilitaciju, osim ako ste izabrali pravi trenutak za operaciju. Zacjeljivanje i oporavak u tomu slučaju protječu tako brzo i dobro da je čovjek u stanju nastaviti obavljati uobičajene poslove. Dakle, nemojte se predati zanosu i pretjerati!
- Proteklih godina jasno se pokazalo da je izbor pravog trenutka od velike važnosti za estetsku operaciju grudi. Time se mogu izbjeći mnoge neželjene posljedice. Naravno, ne možemo uvijek za svaku operaciju izabrati pravi trenutak.
- Ako se pojave već neželjene posljedice, kao što su ružni ožiljci i slično, isplati se ponoviti operaciju u pravom trenutku.

Pravi trenutak – kratak pregled

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Lava: srce



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, osim u znaku Lava. Za posljednje četvrti od ožujka do srpnja.



Nepovoljno:

za prve četvrti, punog Mjeseca i mlađaka (ako mlađak izlazi rano ujutro) te općenito u znaku Lava.



Vrlo nepovoljno:

neposredno prije izlaska punog Mjeseca. Pun Mjesec u veljači najnepovoljniji je trenutak.

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Lava – na što trebate obratiti pozornost:

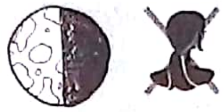
- Nakon operacije srca, a posebno nakon operacije karcinoma, nikad se ne treba vratiti na isto mjesto spavanja. Premjestite krevet ili ga stavite u drugu sobu. Točnije podatke o ovomu naći ćete u našoj knjizi *Vlastitom snagom*. Možemo preporučiti i knjigu autorice Käthe Bachler *Iskustva jedne proročice.*
- Ubuduće obratite više pozornosti na to kako dani u znaku Lava djeluju na vašu energiju. Preporučujemo da tada izbjegavate svako živciranje i uzbuđenje, kao i veće tjelesne napore.
- Ljudi koji su osjetljivi ili čak alergični na sastojke koji se koriste u anesteziji trebali bi načelno izbjegavati operacije u doba vladavine Lava. To vrijedi i za zubarske zahvate koji se obavljaju uz lokalnu anesteziju.

POSEBNA NAPOMENA

U razdoblju utjecaja Lava nije dobro izlagati se Sunčevim zrakama.

Pravi trenutak – kratak pregled

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Djevice: probavni organi



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, osim u znaku Djevice. Za posljednje Mjesečeve četvrti od travnja do kolovoza.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, punog Mjeseca i mlađaka (kad mlađak izlazi rano ujutro) te općenito u znaku Djevice.



Vrlo nepovoljno:

neposredno prije izlaska punog Mjeseca i na dan punog Mjeseca. Puni Mjesec u ožujku najnepovoljniji je trenutak.

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Djevice – na što trebate obratiti pozornost:

- Glavni uzrok bolesti crijeva i probavnog sustava treba potražiti – kao što pretpostavljate – u načinu prehrane (vidi "Alfa i omega – osobni tip prehrane", str. 308). Nakon operacije prijeko je potrebno promijeniti način prehrane.
- Oslobađanje od starih, opterećujućih misli i predodžbi, za crijeva je korisnije više nego što mislite (vidi str. 220). Vezu duše i želuca poznaje i narodna poslovica koja kaže: "Okrenuo mi se želudac". Živciranje i stres pogubni su za želudac.
- Ako čovjek ima tegoba sa želucem i crijevima, trebao bi rano večerati, po mogućnosti do 18 sati. Mnogi jedu ili nešto grickaju kasno navečer, što im ujedno pomaže da utonu u san. Međutim, to lako dovodi do prekomjerne tjelesne težine, kroničnih probavnih poteškoća te bolesti srca i krvnih žila.
- Meditacija je uvijek dobar izbor, a kod želučanih tegoba je i nužna. Meditacija doista pomaže.

Pravi trenutak – kratak pregled

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Vage: kukovi, bubrezi i mokraćni mjehur



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, osim u znaku Vage.
Za posljednje Mjesečeve četvrti od svibnja do rujna.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, punog Mjeseca i mlađaka (ako mlađak izlazi rano ujutro) i općenito u znaku Vage.



Vrlo nepovoljno:

neposredno prije izlaska punog Mjeseca. Puni Mjesec u travnju najnepovoljniji je trenutak.

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Vage – na što trebate obratiti pozornost:

- Dobar kiropraktičar može postići pravo čudo u liječenju kukova, pa operacija neće biti potrebna ako ga potražite na vrijeme. Ako vaši kukovi nisu zdravi, ne možete stajati prirodno niti uspravno. Iskrivljeno držanje po navici izaziva još veća trajna oštećenja. Uvijek nastojte stajati uspravno, opušteno i neka vam težina bude podjednako raspoređena na obje noge. "Nemarno", iskrivljeno držanje, pri kojem je opterećena samo jedna noga, imat će za posljedicu bolove u starijoj dobi.
- Danas je operacija kuka rutinski posao, ali unatoč tomu pojedinci poslije operacije imaju veće tegobe nego što su ih imali prije. Takvi su zahvati vrlo rijetko hitni. Izbjegavajte nepovoljna razdoblja. Isplati se voditi računa o pravom trenutku! Jednostavno kažite ne ako vam ponude nepovoljan termin. Ako se nakon operacije izvrsno osjećate, ipak se trebate čuvati!
- Mala djeca, koja često plaču, možda imaju bolove dok leže. Kiropraktičar može pomoći i u takvim slučajevima.

POSEBNA NAPOMENA

Osobe koje osjećaju tegobe s kukovima nerijetko imaju i neotkriven pomak u čeljustima. Upozorite zubara na tu mogućnost!

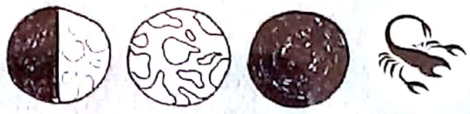
Pravi trenutak – kratak pregled

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Škorpiona: spolni organi i prepone



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, osim u znaku Škorpiona. Za posljednje Mjesečeve četvrti od lipnja do listopada.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, punog Mjeseca i mlađaka (ako mlađak izlazi rano ujutro) te općenito u znaku Škorpiona.



Vrlo nepovoljno:

neposredno prije izlaska punog Mjeseca i na dan punog Mjeseca. Pun Mjesec u svibnju najnepovoljniji je trenutak.

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Škorpiona – na što trebate obratiti pozornost:

- Rutinski pregledi trbuha često pokažu nešto zbog čega liječnik savjetuje hitan kirurški zahvat. Tada često nemamo vremena razmisliti niti uskladiti termin operacije s Mjesečevim kalendarom. Idete li na redovit pregled odmah nakon punog Mjeseca, u slučaju potrebe moći ćete dogovoriti operaciju za povoljan trenutak. Razlika između dobrih i loših termina uistinu je vrlo velika.
- Još prije otprilike dvadeset godina ženama se gotovo automatski odstranjivala maternica ako više nisu htjele imati djece, a ujedno su imale kronične menstruacijske tegobe. Nerijetko se objašnjavalo kako će "žena imati svoj mir". Time je, doduše, bio riješen problem s menstruacijom, ali tada bi počelo razdoblje trajnog duševnog stresa. Zapamtite tu uzročno-posljedičnu vezu.

POSEBNA NAPOMENA

U dane utjecaja Škorpiona i Vage nije dobro sjediti na hladnim podlogama. To je osobito štetno za donji dio tijela.

POSEBNA NAPOMENA

Uzimanje mnogo tekućine poslijepodne, između 15 i 17 sati, smanjuje mogućnost upale mjehura ili pomaže suzbiti trenutačnu upalu.

Pravi trenutak – kratak pregled

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Strijelca: natkoljenice



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, osim u znaku Strijelca. Za posljednje Mjesečeve četvrti od srpnja do studenog.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, punog Mjeseca i mlađaka (ako mlađak izlazi rano ujutro) te općenito u znaku Strijelca.



Vrlo nepovoljno:

neposredno prije izlaska punog Mjeseca i na dan punog Mjeseca. Pun Mjesec u lipnju najnepovoljniji je trenutak.

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Strijelca – na što trebate obratiti pozornost:

- Ako nakon nesretnog slučaja imate u bedrenoj kosti čavle ili vijke, ne dopustite da ih vade u doba utjecaja Strijelca, nego uvijek samo u posljednjoj četvrti, najbolje između srpnja i studenog.
- Nakon moždanog udara često je potrebno iznova učiti hodati. Nikad ne propustite vježbu u dane vladavine Strijelca. U tom razdoblju postići ćete najveći napredak u rehabilitaciji.
- Iako nije riječ o pravoj operaciji, liposukciji bedara nikad se nemojte podvrgnuti u vrijeme utjecaja Strijelca. Mogli bi vam ostati ružni ožiljci, no postupak se može ponoviti.

POSEBNA NAPOMENA

Kupelji s timijanom optimalno potiču cirkulaciju u nogama. Prije su se uspješno primjenjivale u liječenju oduzetosti i stanja nakon nesreća.

Pravi trenutak – kratak pregled

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Jarca: kosti, kralježnica, koljena i koža



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, osim u znaku Jarca. Za posljednje Mjesečeve četvrti od kolovoza do prosinca.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, punog Mjeseca i mlađaka (ako mlađak izlazi rano ujutro) te općenito u znaku Jarca.



Vrlo nepovoljno:

neposredno prije izlaska punog Mjeseca i na dan punog Mjeseca. Pun Mjesec u srpnju najnepovoljniji je trenutak.

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Jarca – na što trebate obratiti pozornost:

- Tegoba s leđima i koljenima ne možete se riješiti ako ne prihvatite pravilnu prehranu.
- Bole vas koljena ili kralježnica, svakako se prepustite vještim rukama kiropraktičara. I ortopedi im rado odlaze, ali zaboravljaju pacijentima prenijeti svoja dobra iskustva.
- Kožne bolesti gotovo nikad nisu samo bolesti kože! Stanje kože prozor je u unutrašnjost tijela. Ono pokazuje kako se hranite, govori o vašoj krvi i probavi. Bez poznavanja osobnog tipa prehrane, alfa i omega, nećete lako otkriti tajne trajno lijepe kože (vidi "Alfa i omega – osobni tip prehrane", str. 308).
- Kad liječnici više ne znaju kako bi vas oslobodili neodređenih bolova u zglobovima i kostima, propisat će vam jake lijekove protiv reume koji imaju štetnije posljedice od vaših trenutačnih tegoba sa zglobovima. U razdoblju utjecaja Jarca nemojte jesti kobasice, meso, ribu, jaja, mliječne proizvode, što će biti vaš velik korak prema ozdravljenju.
- Najčešći uzrok neprestanih bolova u udovima jest prevelika kiselost vaših tkiva, izazvana šećerom i bjelančevinama životinjskog podrijetla.

Pravi trenutak – kratak pregled

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Vodenjaka: potkoljenice



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, osim u znaku Vodenjaka. Za posljednje Mjesečeve četvrti od rujna do siječnja.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, punog Mjeseca i mlađaka (ako mlađak izlazi rano ujutro) te općenito u znaku Vodenjaka.



Vrlo nepovoljno:

neposredno prije izlaska punog Mjeseca i na dan punog Mjeseca. Pun Mjesec u kolovozu najnepovoljniji je trenutak.

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Vodenjaka – na što trebate obratiti pozornost:

- Vodenjak utječe na područje potkoljenice. Površinske vene, koje se operiraju u vrijeme utjecaja Vodenjaka, odnosno u prvoj Mjesečevoj četvrti, gotovo uvijek će se vratiti. U posljednjoj Mjesečevoj četvrti, naprotiv, uspjeh je vrlo zamjetan. Kako biste se operacijom trajno riješili tegoba s venama, morate uzeti u obzir tri preporuke. Prvo, općenito se morate više kretati. Drugo, iako stalno ponavljamo, trebate promijeniti prehranu. Treće, ne smijete ubuduće u dane Vodenjaka opteretiti noge dugotrajnim stajanjem ili sjedenjem.
- Velike vrućine u podneblju na koje niste naviknuti, na primjer tijekom godišnjeg odmora u sušnom području, mogu preko noći pogoršati stanje površinskih vena.
- Hemoroidi se po nastanku i uzrocima mogu usporediti s venama. Sjedenje u hladnoj vodi spriječit će pojavu hemoroida, a može ih i izliječiti. Žene to ipak trebaju izbjegavati u danima koji su pod utjecajem Škorpiona, jer bi mogle dobiti upalu mjehura.
- Operacije žlijezda u dane Vodenjaka treba izbjegavati. Vodenjak, jednako kao Blizanci i Vaga, spada u "svjetlosne dane", koji utječu na sustav žlijezda.

Pravi trenutak – kratak pregled

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Riba: stopala i nožni prsti



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, osim u znaku Riba, za posljednje Mjesečeve četvrti od listopada do veljače.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, punog Mjeseca i mlađaka (kad mlađak izlazi rano ujutro) te općenito u znaku Riba.



Vrlo nepovoljno:

neposredno prije izlaska punog Mjeseca i na dan punog Mjeseca. Pun Mjesec u rujnu najnepovoljniji je trenutak.

Operacije na dijelovima tijela koji su pod utjecajem znaka Riba – na što trebate obratiti pozornost:

- Svi tjelesni meridijani i putovi životne energije sastaju se u stopalima. Zbog toga treba računati na to da i najmanji, prividno bezopasan, zahvat na stopalima može izazvati burne tjelesne reakcije.
- Na sljedećim stranicama vidjet ćete još jedanput koji su dijelovi tijela pod utjecajem određenog zodijačkog znaka. Svakom dijelu tijela odgovara određeno mjesto na tabanu. Ako se kirurški zahvat stopala treba obaviti na meridijanskoj točki određenog organa ili određenog dijela tijela, možete u Mjesečevu kalendaru izbjeći znak koji utječe na to područje. Knjiga Ingeborg Steiner *Ovako duša govori kroz stopala* izvrsna je za ovu temu.

POSEBNA NAPOMENA

Oprezna masaža refleksnih točaka na stopalima potiče sve dijelove tijela i organe na obnavljanje. Masaža je pravi blagoslov.

ODLAZAK ZUBARU

Izvadite zub strahu

Izaberete li pravi trenutak ...

... možete pri vađenju zuba računati na smanjeno krvarenje, brži oporavak i manju opasnost od neželjenih posljedica. I vađenje umnjaka proći će bez teškoća. Rane od implantata koji se umeću u pravom trenutku brže zacjeljuju, a implantati traju dulje. Isto vrijedi za zubna punjenja, krune i mostove.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... češće su neželjene posljedice i infekcije nakon operacija, a oporavak i zacjeljivanje u pravilu traju dulje. U razdoblju utjecaja punog Mjeseca krvarenja su jača i teže ih je zaustaviti. Posljedica su velike otekline i dugotrajni bolovi. Pacijent mora uzimati jake lijekove i ne može raditi. Krune mogu ispasti prije nego što istekne rok trajanja. Zubno meso brže se povlači.

Pravi trenutak – kratak pregled
Punjenja, krune, mostovi i implantati



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti,
osim u znaku Ovna i Bika.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, mlađaka i punog Mjeseca.



Vrlo nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Ovna, Bika i Raka
te uvijek za punog Mjeseca i tri dana prije njega.

Pravi trenutak – kratak pregled

Higijena usne šupljine i čišćenje zuba



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Jarca.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti,
osim u znaku Ovna i Bika.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, mlađaka (ako
izlazi rano ujutro) te punog Mjeseca.



Vrlo nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Ovna, Bika i Raka
te uvijek za punog Mjeseca i tri dana prije njega.

Pravi trenutak – kratak pregled
Vađenje zuba i operacija čeljusti



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, osim u znaku Ovna i Bika (od studenog do travnja za posljednje četvrti).



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, mlađaka i punog Mjeseca (ako izlazi rano ujutro).



Vrlo nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Ovna, Bika i Raka te uvijek za punog Mjeseca i tri dana prije njega.

Pravi trenutak – kratak pregled
Zubni aparati



Prilagodba i prvo stavljanje povoljno:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca, osim u znaku Ovna i Bika.



Ispravljanje povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, osim u znaku Ovna i Bika.



Ispravljanje nepovoljno:

za mlađaka i u znaku Ovna i Bika.

DODAJMO I OVO:

Svatko odlazi zubaru. Bez obzira na to izbjegavamo li zubara ili redovito odlazimo na preglede, svi imamo iskustva sa zubarima, od manje ili više dobrih, preko loših sve do onih najgorih. Kao što ste vidjeli, nije uvijek zubar kriv za probleme sa zubima.

Ako možete birati termin, svakako izbjegnite znak Blizanaca, Vage i Vodenjaka, jer zahvati u dane njihova utjecaja jače opterećuju živčani sustav.

POSEBNA NAPOMENA

Stavljati zamjenski zub najpovoljnije je neposredno prije izlaska punog Mjeseca ili na dan punog Mjeseca.

Izbor pravog trenutka posebno je važan kad je riječ o vađenju zuba. Svatko je već čuo ili osobno iskusio da, na primjer, vađenje umnjaka može zahtijevati dva tjedna bolovanja, ali jednako tako ponekad prođe bez ikakvih teškoća. Zube vadite u povoljnom razdoblju, pa nećete trebati nikakve lijekove i rane će brzo i dobro zarasti. Tako dobro da se zbog toga u međuvremenu nisu "obratili" samo mnogi zubari, nego je bivši predsjednik Bavarske stomatološke udruge, doktor Siegfried Bücherl, čak napisao knjigu o svojim dobrim iskustvima.

Osobito je važno čuvati se nakon zahvata, pa i kada ste ga obavili u pravom trenutku. Nakon operacije zuba ne smijete dizati ništa teško, ne smijete se baviti sportom, jogom ili gimnastikom (ni jutarnjom gimnastikom), jesti ono što bi vas moglo ozlijediti (orašasto voće, suhe kolačiće i tako dalje). Najbolji lijek nakon vađenja zuba jest čaj od kadulje, koji uspješno ubrzava zacjeljivanje unutarnjih rana. Čaj od kamilice također ima blagotvorno djelovanje, ali nije pogodan za primjenu u usnoj šupljini jer vrlo brzo zacjeljuje rane, pa tako ujedno u njih zatvara i bakterije.

POSEBNA NAPOMENA

Svaki zub se dovodi u vezu s određenim organom. Rado ćemo vam poslati popis jer je korisno to imati na umu kad vadite ili popravljate zube. Dovoljno je da pošaljete e-mail na adresu vrz@aon.at.

Sve što smo rekli vrijedi i za implantate. Ako se stave u pravom trenutku, dobro će se

primiti. Nećete ništa osjetiti niti ćete poslije imati teškoća. Ipak, čuvajte se poslije operacije!

Važna napomena: prije svakog zahvata svakako uzmite pet kuglica arnike D12, a također poslije zahvata te tjedan dana pet kuglica na dan. To pomaže kod svih operacija. Alkohol, pušenje i kava usporavaju zacjeljivanje rana u ustima.

2.

PRIRODNA NJEGA TIJELA U SKLADU S MJESEČEVIM MIJENAMA

S petnaest godina posvetio sam se učenju,
s trideset godina imao sam dobre temelje.
S četrdeset godina nisam imao dvojbe.
S pedeset godina spoznao sam nebesku volju.
Sa šezdeset godina bio sam spreman poslušati je.
Sa sedamdeset godina mogao sam činiti što mi srce želi,
ne povređujući ničija prava.

KONFUCIJE

Svima su nam dobro poznate izreke poput ovih: "Ljepota je u oku promatrača", "Samo slušaj svoje srce", "Istinska ljepota dolazi iznutra". Te riječi odražavaju unutarnje istine. One nas u svakidašnjim okolnostima trebaju podsjećati na pravu, neuništivu ljepotu kojoj ne može štetiti ni starost. One nam također pomažu da ono vanjsko ne učinimo predmetom kulta – bilo uime iskrivljene slike "mladolikosti" ili uime trenutačne mode koja će se rasplinuti jednakom brzinom kojom se pojavila, zajedno s nemalom količinom novca.

Ljepota – što je to? O tomu se može jako lijepo filozofirati, mogu se napisati mnoge knjige, no mi bismo vam u ovom poglavlju htjeli pomoći da otkrijete vlastito shvaćanje ljepote i njegovanosti. I to tako da budete zadovoljni i na početku i na kraju – kod kuće, a zatim i kad izađete iz kuće u novi dan ili u noć koja tek započinje. *Trebate se dobro osjećati u svojoj koži, u doslovnom smislu tih riječi!*

U svakoj životnoj dobi može se naći mnogo dobrih razloga za to da se čovjek s puno ljubavi i temeljito posveti svojem izgledu. Na primjer, želimo ostaviti dobar prvi dojam jer je to često umnogome odlučujuće za uspjeh. Ili želimo da naša slika u zrcalu zadovolji vlastitu veću ili manju taštinu. Naposljetku, njego-

van i svjež izgled u svakoj životnoj dobi jasno govori: Važna/važan sam si! Vi ste mi važni! Život mi je važan! Na sljedećim stranicama pronaći ćete nekoliko načina koji će vam pomoći da u svako doba postignete najbolji mogući izgled.

Svakodnevica nas neprestano izbacuje iz energetskog polja vedre opuštenosti koja štiti i održava naš izgled. Zapravo, sami dopuštamo da nam se to događa! Tako nastaju crte lica koje pričaju naše priče, tako nastaju bolovi u tijelu, prekomjerna težina, nezadovoljstvo i stres. Sve to ostavlja tragove na tijelu, a najviše na licu. Znanje o Mjesečevim ritmovima omogućit će vam da ponovno pronađete izgubljen unutarnji sklad. Naučit ćete iskoristiti pravi trenutak, kao što iskusan pomorac sklapa prijateljstvo s vjetrom.

Naravno, potrebno je malo više vremena da bi se naučilo o *djelovanju* vremena. Čovjek će tijekom prve plovidbe jedrenjakom drukčije doživjeti vjetar nego nakon nekoliko mjeseci, kad svlada strah od valova. Dajte si vremena; to je ono što zovemo strpljenje. Druga mogućnost dobro vam je poznata – osmjehuje nam se sa svakog plakata i iz svih novina: protiv starenja borimo se kemijom i farmacijom! U tom slučaju na dobitku je samo onaj tko vam prodaje svoju robu. Zato jednostavno krenite na put – upravo *sada* i mijenjajte svoje navike.

Na ovomu mjestu želimo vam otkriti jedan recept za ljepotu, pravi eliksir za zdravu kožu i zdravo tijelo. Svaki dan ustajemo i okrećemo se prema svijetu – našim obvezama, hobijima, sastancima, ispitima, televiziji, odlascima liječniku, kozmetičaru ili frizeru, šefovima, političarima, kolegama, vijestima, novinama, hrani i tako dalje. Razmislite trenutak, svaki od tih susreta nas uzbuđuje, koči, zaustavlja, nadahnjuje i potiče. Svaki od tih poticaja ostavlja tragove. Odgovaramo izrazom lica i držanjem tijela. Reagiraju imunski i krvožilni sustav. A prirodni zakon glasi: Ono što čini sretnima nas, čini sretnim i naše tijelo. Tijelo je sretno zbog pola pune čaše, a nesretno zbog pola prazne čaše. Dakle, tajna naše ljepote glasi: *Okružite se onim što vas čini sretnim, sastajte se s onima koji vas čine sretnim*. Svi imamo pravo na to, svi smo rođeni za to.

"Ali, to se najčešće ne može birati!" – vjerojatno ste pomislili. Točno. Druga tajna ljepote zato glasi: *Ono nužno i ono slučajno shvatite kao nešto što ste izabrali.* Ovdje ne možemo potanko objasniti zašto je to djelotvorno. Odgovor na to pitanje otkrit ćete sami budete li toj ideji udahnuli život u svakodnevici. No, ovdje ima mjesta još za nekoliko misli.

*

Pitanje glasi: zašto se uvijek ne okružujemo onime što nas čini sretnima i lijepima? Odgovor je vrlo jednostavan: zato što ne znamo što nas to točno čini sretnima. Znamo što nas zabavlja, u čemu uživamo, to nam donosi olakšanje, ali ne znamo što nas čini sretnima.

Da bismo doista bili sretni, morali bismo moći misliti neovisno i slobodno, činiti prave kompromise, bez skrivenih misli, preuzeti odgovornost i djelovati u skladu s time. Većina od nas odavno se odviknula od toga, svjesno ili nesvjesno; odviknuli su nas zapravo oni koji sami ne žele preuzeti odgovornost, nego svoje ponašanje uvijek opravdavaju različitim "okolnostima".

Uvijek pognuti leđa, podmetnuti se, sve izdržati, držati jezik za zubima, sve otrpjeti kako bismo došli u raj, osjećati krivnju pri svakom užitku jer možemo doći na loš glas, zatomiti vlastito tijelo kao izvor najljepših užitaka ... Ako se trome religije jednog dana probude i uvide štetu koju su nanijele i koju još nanose, ne bismo htjeli biti u blizini tog pokajničkog cunamija.

Mnogi se ljudi bude polako, ali ih koče misli poput ovih: "Što će reći susjedi / roditelji / djeca / baka i djed, što će reći zajednica?" Ima li koga tko nije čuo ovakav početak rečenice: "Volio bih, ali ..." To "da, ali" drži nas u duhovnom zatočeništvu. Razmislite ponovno o ovoj misli:

Stres znači: raditi da, *a misliti* ne.
Ili raditi ne, *a misliti* da.

Istinska ljepota počinje u trenutku kad mislite *da* i radite *da* i kad mislite *ne* i radite *ne*. Stres znači da se vaše tijelo, vaš vjerni brod probija kroz uzburkane i mirne vode života, da nailazi na otpor i osjeća se nevoljeno i neshvaćeno. Ne možemo imati sve u životu, ali možemo skupiti hrabrost i odlučiti se za *da* ili za *ne*. Možemo skupiti hrabrost i nešto izdržati, biti strpljivi kad nešto postane teško. A zatim novom snagom nastaviti zacrtanim putem. Danas svi lako ostavljaju oružje ili ustrajavaju u nošenju nepotrebnog tereta, iz udobnosti, srama, lažnog ponosa ili lažnog osjećaja časti. Ishod je uvijek isti. Neodlučnost i nedostatak hrabrosti za promjene dovode nas u škripac.

Kako možemo djelovati uravnoteženo kada sami to nismo? Nije sijeda kosa ta što nas čini starima. Ne, ono čime zračimo mijenja nas i čini mladima ili

starima. Svatko poznaje dvadesetpetogodišnjeg odvjetnika koji djeluje starije od vlastitih roditelja i koji ne može podnijeti pomisao da oni u hipijevskoj odjeći odlaze na rock-koncert. Jednako tako svatko poznaje gospođu od 70 i više godina, koja je svojim bezvremenskim, mladalačkim odnosom i svojom znatiželjom za sve pojave u životu zapravo izvor životne radosti svim ljudima s kojima se druži.

Besprijekorno glatko lice nije uvijek i privlačno. Mnogi pojedinci sanjaju o vanjskom savršenstvu. Kad bi lijep izgled bio dovoljan, svi bismo osjetili da je to istina. Filmska struka, autori naslovnica časopisa svaki dan nam dokazuju da se zavaravamo, da želimo vjerovati iluzijama.

Tajna istinske ljepote jest u odgovornosti prema samom sebi. Pogrešno je kriviti druge ili "okolnosti" za vlastitu nesreću, jer smo oboje sami dozvali ili trpjeli. Zato što je tako udobnije? Ili zato što smo kukavice, što smo se predali sudbini? Razlozi su beznačajni, jer njihovo otkrivanje samo otvara sljedeća vrata prema opravdanju i ne pribavlja lijek, dakle, odgovornost prema sebi.

Savjeti koji se nalaze na sljedećim stranicama pomoći će da pronađete put do unutarnje ljepote i sjedinite ga s putem do vanjske ljepote. Posvetimo se sada alatu učinkovitom za dobar izgled, kako biste se uvijek dobro osjećali u svojoj koži.

Što možete dobiti izaberete li pravi trenutak kad je riječ o njezi tijela? Ostvarit ćete svoj cilj – naime, uz malo vremena i novca izgledat ćete u svakoj životnoj dobi njegovano i dopadljivo.

DUBINSKO ČIŠĆENJE KOŽE

Osjećam se dobro u svojoj koži.

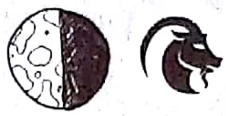
Izaberete li pravi trenutak ...

... možete doslovno očistiti svaku poru ne nanoseći štetu koži. Pore se neće povećati, nego će se katkad i smanjiti. Koža će biti dobro prokrvljena i glatka. Nakon dubinskog čišćenja u pravom trenutku kreme imaju optimalno djelovanje. Upotrebljavate li kvalitetne, prirodne kreme koje čuvaju kožu, bit će dovoljno uobičajeno svakodnevno čišćenje. Posebno dubinsko čišćenje treba obaviti neposredno prije izlaska mlađaka.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

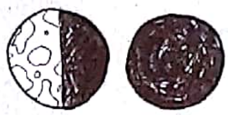
... nakon dubinskog čišćenja bit ćete nezadovoljni. Koža će biti nadražena, prašina i prljavština neće se dati lako skinuti. Pore će se povećati i s vremenom postati još osjetljivije. Prljavština i nečistoća iz okoliša lakše će prodirati u njih. Moguće su i upale.

Pravi trenutak – kratak pregled
Dubinsko čišćenje kože



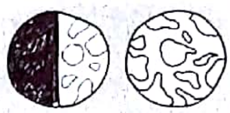
Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Jarca.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti ili punog
Mjeseca u znaku Lava.

MASKA ZA ČIŠĆENJE LICA

Temeljito čisto s Mjesecom

Izaberete li pravi trenutak ...

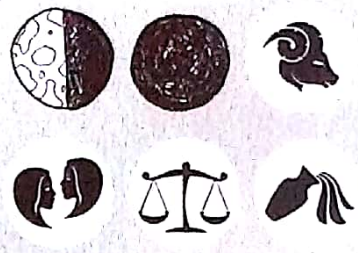
... koža lica bit će optimalno čista. Koža će biti dobro prokrvljena, neće biti nadražena. Rezultat je vidljiv i dugotrajan. Uštedjet ćete novac jer će vam trebati manje kreme za maske.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... nećete biti zadovoljni. Koža neće biti posve čista, a pore će se s vremenom povećati. Da biste postigli željeni rezultat, trebat će vam veća količina pripravaka, ali nije riječ samo o rasipnosti nego i o dodatnoj nadraženosti kože. Mogu se javiti crvenilo i svrbež.

Pravi trenutak – kratak pregled

Maska za čišćenje lica



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka u znaku Ovna, Blizanaca, Vage ili Vodenjaka.



Nepovoljno:

za prve četvrti i punog Mjeseca u znaku Lava.

HRANJIVA MASKA ZA LICE

Odmor za kožu

Izaberete li pravi trenutak ...

... vaša će koža biti mekana i glatka. Zahvalno će prihvatiti hranjivu masku i cijelo će vam se lice opustiti. Ne kupujte bezvrijedne proizvode iz supermarketa. Oni sadržavaju tvari koje više štete nego što koriste.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... koža neće tako dobro prihvatiti hranjive tvari. Može se dogoditi da vam lice pocrveni, a koža se zažari. To nije znak dobre prokrvljenosti, nego nezdravog nadražaja. Svrbež može potrajati.

Pravi trenutak – kratak pregled
Hranjiva maska za lice



Idealno:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca te u znaku Jarca.



I dalje povoljno:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca u znaku Ovna, Blizanaca, Vage ili Vodenjaka.



Nepovoljno:

u znaku Lava.

MASAŽA VEZIVNOG TKIVA

Čišćenje iznutra

Izaberete li pravi trenutak ...

... sve će se pokrenuti. Tkivo se može opustiti i lakše izbaciti otrove. Napeto, najčešće bolno tkivo očistit će se od štetnih tvari i cijelo će tijelo odmah biti pokretljivije.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

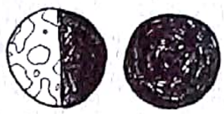
... postupak može biti bolan, a rezultatom nećete biti zadovoljni. Otrovne tvari neće se lako oslobađati i najčešće ih tijelo neće niti izbaciti, nego će ih samo premjestiti. Povremeno je moguće grčenje mišića.

Pravi trenutak – kratak pregled
Masaža vezivnog tkiva



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka u znaku Blizanaca (ruke) i Strijelca (natkoljenice).



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Blizanaca, Vage i Strijelca.

LIMFNA DRENAŽA

Otvaranje prometnih puteva

Izaberete li pravi trenutak ...

... limfna drenaža vrlo je blagotvorna! Opustite se dok vaše tijelo obavlja optimalno čišćenje organizma. Poslije toga osjećat ćete se kao da lebdite. Nakon masaže pijte mnogo bistre vode, jer je limfnim putevima potrebna pomoć.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... u najgorem slučaju moguć je zastoj kolanja limfe. Limfni putevi su nadraženi i začepljeni. Otečeni limfni čvorovi mogu se smanjiti samo za posljednje Mjesečeve četvrti. U međuvremenu mogu biti bolni. Ako, na primjer, nakon amputacije dojke izaberete nepovoljan trenutak za limfnu drenažu, vaše će tegobe potrajati.

Pravi trenutak – kratak pregled
Limfna drenaža



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Blizanaca, Vage i Vodenjaka.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca u znaku Blizanaca, Vage i Vodenjaka.

PODREZIVANJE KOSE

Podrijetlo "lavlje grive"

Izaberete li pravi trenutak ...

... bit ćete nagrađeni gustom i zdravom kosom. Vrhovi vlasi neće pucati. Tijekom vremena kosa će vam postajati sve sjajnija, a frizura postojana. Smanjit će se ispadanje kose i prhut.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... vlasi će se s vremenom stanjiti i postat će oštre. Masna kosa bit će još masnija, a suha lomljivija. Povećat će se stvaranje prhuti. Osjećat ćete se kao u kolu za hrčke: uloženi trud neće dati odgovarajući rezultat.

DODAJMO I OVO:

Ne moramo proučavati statistiku da bismo zaključili kako nikad prije nije bilo toliko ćelavih muškaraca kao danas. Gotovo je postalo normalno da muškarci nakon tridesete godine života počinju gubiti kosu. Za ispadanje kose odgovoran je način života i prehrane, a samo se u rijetkim slučajevima radi o naslijeđu. Prije nego što se počnete uzalud nadati, pokazat ćemo vam što može ojačati kosu i zaustaviti njezino ispadanje. Odumrli korijeni kose ne mogu oživjeti! Sva druga obećanja samo će vam isprazniti novčanik.

Pravi trenutak – kratak pregled

Podrezivanje kose



Idealno:

u znaku Lava i Djevice.



Nepovoljno:

u znaku Raka, Vodenjaka i Riba.

Evo nekoliko korisnih savjeta:

1. Započnite tretman provoditi dovoljno rano.
2. Masirajte vlasište tinkturom od koprive.
3. Na šišanje odlazite samo kad je Mjesec u znaku Lava.
4. Izbjegavajte način prehrane koji crpi minerale iz vlasišta.

Savjet broj 4, nažalost, teže je provesti u djelo nego prva tri savjeta. Naime, kosa često ispada zato što tijelo dobiva premalo vitamina i minerala. Njihov nedostatak kod žena izaziva stvaranje celulita na bedrima, a kod muškaraca se prazne zalihe iz vlasišta. Tijelo crpi zalihe minerala iz dijelova u kojima ih ima najviše,

na primjer iz vlasišta, jer bismo u suprotnom mogli imati tegobe s bubrezima (kolike) i izlučivanjem te trovanjem. Dugogodišnja neodgovarajuća prehrana nužno uzrokuje ispadanje kose. Upravo su prehrambene navike ono što nasljeđujemo. Koje namirnice crpe vitamine i minerale iz organizma? To su one koje obično stvaraju višak kiseline i remete hormonsku ravnotežu: mliječni proizvodi, slatkiši, alkohol i bjelančevine životinjskog podrijetla. Duhan i lijekovi (posebno oni koji se uzimaju dulje vremena) također potiču ispadanje kose. (Najradikalniji je primjer kemoterapija, koja tijelu oduzima sve minerale i vitamine.)

Povećana potrošnja minerala za detoksikaciju ili neutralizaciju štetnih tvari u organizmu, bez obzira na uzroke, izaziva nepovratno ispadanje kose. Iz toga razloga mlijeko češće izaziva osteoporozu, nego što služi izgradnji koštanog tkiva. Za probavljanje mlijeka potrebno je više kalcija nego što ga ono sadržava.

Ponovimo ukratko: uzimajte namirnice bogate vitaminima i mineralima, npr. voće i povrće iz ekološke proizvodnje, a kosu šišajte u dane kad se Mjesec nalazi u znaku Lava. Začudit ćete se kako će vam kosa biti lijepa i zdrava.

Poznati su nam slučajevi čitatelja i čitateljica koji ne odlaze na šišanje u dane u znaku Lava zato što više ne znaju što učiniti s tako bujnom kosom, pa žele obuzdati njezin rast. Takav predah ima smisla, ali ne bi trebao trajati predugo. Najbolje je nakon određenog vremena vratiti se Lavu.

Evo još nekoliko riječi o onom što je "normalno": Stariji ljudi često imaju rijetku kosu i tanke vlasi tako da im se vidi vlasište. Čak i upućeni pojedinci znaju reći da je to normalna pojava u starosti. To je pogrešno. Rijetka kosa uvijek je posljedica neispravne prehrane ili uzimanja lijekova, pretjeranog "uživanja" u određenim namirnicama, a nažalost i bojanja te ondulacija. Opskrbite se bioproizvodima bogatim vitaminima i mineralima, pa će vam se kosa oporaviti. U svakom slučaju, morate biti strpljivi, jer vlasi se ne stanjuju preko noći, pa se brzo ne mogu niti oporaviti. Da biste ponovno imali bunu kosu – uz šišanje u pravom trenutku i pravilnu prehranu – trebat će vam otprilike godina dana. Ne bojte se, ubrzo ćete opaziti prve znakove uspjeha, a to će vas ohrabriti.

STAVLJANJE TRAJNE ONDULACIJE

Pomoć onima koji vole klasično

Izaberete li pravi trenutak ...

... imat ćete lijepu trajnu ondulaciju i vaša kosa neće biti previše oštećena ni oštra. Lakše ćete je raščešljati. Najvažnije je to što vam neće biti potrebne opasne "kemijske bombe" koje uništavaju kosu.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... vaša će kosa biti oštra i nećete je moći obuzdati. Češalj će teško nalaziti put kroz tu džunglu. Morat ćete upotrijebiti kemijska sredstva koja stanjuju vlasi i od kojih pucaju vrhovi.

Pravi trenutak – kratak pregled

Stavljanje trajne ondulacije



Idealno:

u znaku Djevice.



Nepovoljno:

u znaku Lava.



Loše:

u znaku Raka, Vodenjaka i Riba.

DODAJMO I OVO:

Stavljanje trajne ondulacije u pravom trenutku daje izvrstan učinak. Evo iznimke koja potvrđuje pravilo: ako imate jako gustu kosu, trajna ondulacija neće od samog početka biti previše čvrsta. Vjerojatno ste i sami to iskusili. Stoga savjetujemo da frizeru iznimno odete za vladavine Lava. Obično se u znaku La-

va dobije tzv. lavlja griva. I dani u znaku Djevice vrlo su povoljni za stavljanje trajne ondulacije. Dane Lava koristite ako imate gustu, tešku i dugačku kosu.

Žene su u prošlim vremenima stavljale malo octa u posljednju vodu za ispiranje kako bi im kosa bila sjajna. Ocat bi i danas imao jednako djelovanje i sigurno bi okolišu štetio manje od svih kemijskih sredstava. Upravo bi kosa nakon trajne ondulacije bila vrlo zahvalna za takvo ispiranje.

Bojenje kose

Utjecaj Mjeseca na bojenje kose nije toliki da bismo mu posvetili cijelo poglavlje. Boja za kosu traje dulje i malo je intenzivnija nanesemo li je za prve Mjesečeve četvrti. Stavimo li je na kosu u posljednjoj četvrti, brže će se isprati i više će prljati odjeću, ovratnike i slično.

Najčešće je samo riječ o tomu da ljudi vole eksperimentirati, a svaki tjedan mijenjaju boju kose. To nije nikakav problem. Naime, i to treba raditi za prve Mjesečeve četvrti jer boja dulje traje i ne prlja odjeću.

Želite li obojiti posve sijedu kosu?

Ošišajte kosu u posljednjoj Mjesečevoj četvrti i odmah je obojite. Doduše, boja neće trajati dugo kao kad biste je nanosili u prvoj četvrti, ali zato izrast neće biti tako brzo vidljiv. U tom slučaju nije potrebno da boja potraje dugo, jer se izrast ionako mora ubrzo obojiti. Nemojte birati tamne boje jer vas one čine starijima. Za potpuno sijedu kosu ionako je bolji samo preljev umjesto prave boje. To je ipak pitanje ukusa i o tomu vi odlučujete.

Frizeri ne moraju misliti na Mjesečeva pravila niti strahovati da će im stranke dolaziti samo u određeno vrijeme. Bilo bi previše zahtijevati da se kosa boji u pravom trenutku. Primjena znanja o Mjesecu u svakodnevnom životu treba biti razumna, treba imati cilj i mjeru, pa će i stranke i frizeri biti na dobitku.

NJEGA NOKTIJU – MANIKURA I PEDIKURA

Njega ruku i stopala

Izaberete li pravi trenutak ...

... nećete imati teškoća s noktima, jer će vaši nokti biti čvrsti i neće pucati. Posebna sredstva za njihovu njegu bit će suvišna. Moći ćete bez štetnih posljedica obavljati i grublje poslove. Ne zaboravite da je pravi trenutak tajna zdravih noktiju. Druga tajna je zdrava prehrana namirnicama iz ekološkog uzgoja.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... vaši će nokti često pucati po dužini i širini. Naravno, ne mogu se nokti uvijek njegovati upravo petkom, ali samo iznimno to treba činiti u ostale dane! Ako ste nokte uređivali u druge dane, u petak navečer samo ih nakratko izbrusite, čak ako vam se to čini nepotrebnim. Njega u nepovoljnom trenutku, naime subotom, možda je jedan od uzroka čestih problema s noktima.

Pravi trenutak – kratak pregled
Njega noktiju – manikura i pedikura

Idealno:

petkom nakon zalaska sunca.



Povoljno:

u znaku Jarca.



Nepovoljno:

u znaku Blizanaca, Raka i Riba te subotom dopodne do 12 sati, osim ako trenutačno vlada znak Jarca – u tom je slučaju subota neutralna.

ISPRAVLJANJE NOKTIJU KOJI URASTAJU

Kako se zauvijek riješiti tegoba s noktima

Izaberete li pravi trenutak ...

... nokti će nastaviti rasti lijepo i bezbolno. Osim izbora pravog trenutka, važno je ispravno postupiti. Dakle, slijedite upute liječnika i nemojte podleći iskušenju i prerano skinuti zavoje.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... nokti će vam ponovno početi urastati i izazivat će bolove, a upale će se neprestano vraćati. Sve će vas cipele žuljati, pa i one tobože udobne. Upale su katkada tako jake da se moraju liječiti antibioticima.

Pravi trenutak – kratak pregled
Ispravljanje noktiju koji urastaju



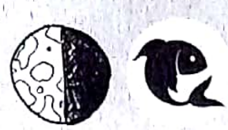
Povoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, osim u znaku Riba.



Nepovoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti.



Loše:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Riba.

DODAJMO I OVO:

Jedina iznimka od pravila pravog trenutka jest odstraniti cijeli nokat. Mali zahvat bit će uspješniji obavi li se u posljednjoj Mjesečevoj četvrti (po mogućnosti izbjegnite dane pod utjecajem Riba). U kozmetičkom studiju se katkada nakon odstranjenja ugla nokta prvo liječi upala, a zatim se obrađuje okolno tkivo i omogućuje noktu da pravilno raste.

ODSTRANJENJE ZADEBLJANE KOŽE

Od debelog do tankog

Izaberete li pravi trenutak ...

... vaša će koža dulje ostati glatka i mekana. Nova zadebljanja bit će tanja. Pošto se odstrani zadebljana koža (najčešće na petama) brzo ćete se moći obuti jer koža neće biti previše osjetljiva. Tanke čarape neće se brzo poderati. Koža na petama djelovat će njegovano kad ljeti budete nosili otvorene sandale ili hodali bosi. Nećete morati skrivati pete rubovima hlača.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... zadebljanje će se brzo vratiti, a ako ne budete imali sreće, bit će tvrde i veće nego prije. Ostružete li previše kože, može nastati upala. Mjesta na kojima je skinuta zadebljana koža vrlo su osjetljiva na pritisak. Nakon zahvata možete osjećati žarenje. Odstranjujete li zadebljanu kožu u dane vladavine Jarca, ona će biti glatka, ali tvrda, a činite li to dok vlada znak Riba, koža će biti previše osjetljiva.

POSEBNA NAPOMENA

Iskusni pedikeri mogu se dati na posao i u dane pod utjecajem Riba. Oni u pravilu znaju da je svako pretjerivanje loše.

Pravi trenutak – kratak pregled

Odstranjenje zadebljane kože



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka, osim u znaku Riba.



Nepovoljno:

za prve i posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Riba.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Riba i općenito tri dana prije izlaska punog Mjeseca te za punog Mjeseca.

PILING

Gruba ljuska – nježna jezgra

Izaberete li pravi trenutak ...

... odumrle kožne stanice lakše će se odvojiti od kože i neće biti nepotrebnih nadražaja. Koža će djelovati čisto i podatno. Napeta površina sprečava da se pore odmah začepe. Pore će istodobno postati uže, a vlažna krema će se bolje upiti u kožu.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... koža će biti nadražena i piling neće uspjeti. Moguće su manje upale. Katkada primjenjujemo strože mjere jer osjećamo da ništa ne pomaže, a kemikalije nemaju što tražiti na našoj koži. Ne treba podcijeniti opasnost od trajnih oštećenja. Pore se često nepovratno povećaju.

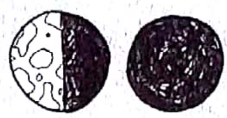
Pravi trenutak – kratak pregled

Piling



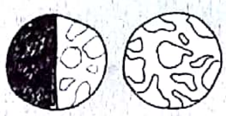
Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Ovna ili Jarca.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti ili punog
Mjeseca u znaku Lava.

UKLANJANJE DLAČICA / DEPILACIJA

Glatka koža na svim dijelovima tijela

Izaberete li pravi trenutak ...

... nepoželjne dlačice više neće rasti tako brzo. Redovito uklanjajte dlačice za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Jarca, pa se može dogoditi da više uopće neće rasti. Budite oprezni s obrvama jer se moda stalno mijenja. Ako posjetite frizera u pravom trenutku, dakle u znaku Lava, nemojte dati čupati obrve, jer će one poslije toga još jače rasti.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... dlačice će brzo ponovno izrasti, a mogu biti oštrije i gušće nego prije. Osim što to zahtijeva više posla i vremena, stajat će vas i više novca. Ako depilirate noge u nepovoljnom trenutku, osjetit ćete nelagodno peckanje. Na intimnom dijelu lakše nastaju upale koje se ne smiruju danima jer je korijen dlačica nadražen.

Pravi trenutak – kratak pregled
Uklanjanje dlačica / depilacija



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Jarca.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, ali
ne u znaku Lava i Djevice.



Nepovoljno:

u znaku Lava i Djevice.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Lava i Djevice.

3.

MJESEC U VRTU

Već krajem prosinca drveće se budi.
Sokovi poteku i kad je studen.
Već krajem lipnja drveće sahne.
Idite u školu koja će vam o tomu govoriti.

RON FISCHER

Imate li vrt? Nemate? Imate li balkon? Nemate? No imate li prozorske klupice? U tom slučaju imate sve što vam je potrebno za unošenje zdravlja, životne snage i pravog lijeka u kuću. Dovoljno je samo nekoliko napomena o utjecaju Mjesečevih mijena. Najbolje bi bilo imati vrt, naravno, ali dobri su također balkoni i prozori.

Katkada nas ljudi pitaju: nije li to već zastarjelo, to prašnjavo znanje naših baka? Dosadno i smiješno, i znanosti i prijateljima? Da, to je znanje staro čak nekoliko tisućljeća, ali nije zastarjelo. Ne. Gotovo ni jedno znanje naših predaka nije suvremenije i usmjerenije prema budućnosti od znanja o utjecaju Mjeseca. Ono je tako djelotvorno da se na njemačkom govornom području tijekom sedam godina nakon izlaska naše prve knjige *O pravom trenutku* udeseterostručio broj ratara koji su se posvetili organskom uzgoju! Znanje ohrabruje; što se više potvrđuje, to više ohrabruje!

A što je s onima kojima uzgoj biljaka uvijek uspije, pa stvore pravi mali raj, dok drugi, unatoč dobrim namjerama, unište sve što dotaknu? Razlika je u onom što svaki čovjek nosi u sebi. Nije svakom dano da to pokaže i primijeni, ali svatko to posjeduje. Dakle, nije riječ o napornom učenju nečega što nam nije poznato. Naprotiv, to je buđenje nečeg što je zazidano u duši i čeka izlazak na svjetlo dana. A dok se to ne dogodi, jednostavno primijenite Mjesečev kalendar, u redu?

Mjesečev je kalendar, naime, samo odraz stvarnosti, sličan nepogrešivoj vremenskoj prognozi koja s velikom točnošću najavljuje povoljne vjetrove za vaše pothvate. On je godišnja biserna ogrlica zodijačkih znakova, pokazuje valove Mjesečevih faza i put do pravog trenutka za sadnju, žetvu, plijevljenje, prekrivanje usjeva radi zaštite, pripremanje komposta, pravljenje staza i za još mnogo toga. Mjesečev kalendar je pokazatelj svima koji žele pronaći put iz zatvorenog kruga u koji smo se posljednjih desetljeća dobrovoljno zatvorili. Umjesto da primjenjujemo prastare zakone čišćenja, obnove i održavanja plodnosti, ušli smo u začaran krug iscrpljivanja tla, umjetnoga gnojiva i pesticida. Taj vražji krug donosi koristi drugome – naime, onom tko prodaje lijekove, umjetna gnojiva, prazna obećanja i genetički preinačene biljke, jedan od najvećih zločina našeg vremena, koji je sve nas pretvorio u pokusne kuniće.

Svatko tko zna voziti bicikl smije se vlastitom strahu koji je osjećao prije nego što je prvi put pokrenuo pedale. Onaj tko je naučio kuhati smije se svojem nekadašnjem uvjerenju kako je to teško i oduzima mnogo vremena. A ako danas vjerujete da je "vrtlarenje u skladu s Mjesecom" zamršeno, jednoga dana ćete se smijati i tomu. Pravi trenutak i nekoliko jednostavnih pravila o uzgoju te savjeti o kupovanju omogućuju da stvorite rajski vrt ili imate "samo" prozorsku klupicu s ljekovitim travama, što će biti golem korak prema vašoj neovisnosti.

Bezbrojne su radnje povezane s vrtom i plodnom zemljom, ali mi ćemo u ovom poglavlju opisati samo one koje se prema našem iskustvu obavljaju u privatnim vrtovima i na balkonima. One se bez iznimke mogu primijeniti i u poljodjelstvu, o čemu možete pročitati na drugim mjestima u knjizi. Pravila vrijede načelno za velike i male vrtove, za uzgoj na prozorskoj klupici kao i na polju tulipana u Nizozemskoj ili za uzgoj začinskih trava u južnoj Francuskoj.

Naravno, nema svaki vlasnik dugogodišnje iskustvo s obradom vrta. Mjesečev kalendar može pomoći da odmah počnete raditi i pritom izbjegnete nepotrebne pogreške. Ne dopustite da vas zaplaše brojne knjige o obradi vrtova kao i stručnjaci za to područje. Vodite računa o pravom trenutku za sadnju, sjetvu i presađivanje. Poslije se možete pozabaviti i pravim trenutkom za održavanje vrta, berbu i skladištenje plodova.

Na stranicama koje slijede nećete naći ništa o navodnjavanju i zalijevanju. Te su radnje, nažalost, postale navika toliko da nema osobe koja može zamisliti

da su one suvišne. Budete li pri sijanju i sadnji vodili računa o pravom trenutku u Mjesečevu kalendaru, redovito zalijevanje neće biti potrebno. Zemlju treba držati vlažnom samo nakon sijanja, dok biljke ne niknu tek toliko da ih primijetimo. Tlo ne smije biti mokro, pa biste zbog toga trebali sijati i saditi po mogućnosti navečer. To je povoljnije za sjeme i sadnice. Poslije toga više ne trebate zalijevati.

Važno je napomenuti da ako ste već počeli zalijevati, na primjer u proljeće, to morate činiti cijele godine! Usjevi i cvijeće su se "razmazili", pa bi uvenuli za jakog sunca. O lončanicama, sobnim i balkonskim biljkama govorit ćemo poslije; njih se *mora zalijevati* – ali mnogo rjeđe nego što možda mislite.

Dakle, skupite hrabrost! Ostavite iza sebe stara učenja, ili bolje rečeno suvremena učenja o vrtlarstvu, i radujte se zdravom, otpornom i ukusnom urodu. Začudit ćete se kako je sve zapravo jednostavno.

Dakle, što možete dobiti ako se
pridržavate pravila pravog trenutka
kad je riječ o vrtlarstvu?
Možete potpuno izostaviti
opasna gnojiva i pesticide.
Vaš vrt može postati oaza oporavka
i mira – i vaša osobna ljekarna.

PRESAĐIVANJE, SADNJA I SJETVA

Alfa i omega vrtlarstva

Izaberete li pravi trenutak ...

... biljke će imati čvrste listove, cvjetove i sjemenke. Povrće će biti otpornije na nevrijeme, sušu i štetnike. Skladištenje će biti uspješnije, a plodovi će imati bolji miris i okus. Osim toga, izborom zodijačkog znaka možete odrediti koji dio biljke želite potaknuti na rast.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... biljke će se teže ukorijeniti ili će u nepovoljnim uvjetima, na primjer zbog suše, uvenuti. Bit će osjetljive na vjetar i neće biti otporne na velike vrućine i štetnike. Urod će biti ispod očekivanja. Voće i povrće često će biti neukusno, vodenasto ili će imati okus zemlje.

Pravi trenutak – kratak pregled

Presađivanje, sadnja i sjetva nadzemnih biljaka i povrća (osim zelene salate i drugog povrća koje brzo postaje sjeme)





Povoljno:

za prve Mjesečeve četvrti ili od Blizanaca do Strijelca, osim u znaku Raka, neovisno o Mjesečevoj fazi.



Nepovoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.

DODAJMO I OVO:

Biljke koje rastu iznad zemlje – time se, naravno, podrazumijeva da dio biljke koji se bere raste iznad zemlje – jesu, dakle, plodovi, sjemenke, katkada listovi i cvjetovi, ali ne i korijenje. Sijemo li ili sadimo u pravom trenutku za prve Mjesečeve četvrti, pokrenut će se sva energija u biljci i ona će se uspješno razvijati. Sadimo li za posljednje Mjesečeve četvrti, snaga će se usmjeriti prema dolje, pa će korijenje biti čvrsto.

Na primjer, posijemo li rotkvicu za prve Mjesečeve četvrti, dobit ćemo bujne zelene listove, a plodovi će biti sitni i brzo će se kvariti.

- Za sadnju i sijanje plodova izaberite plodni dan u znaku Ovna, Lava ili Strijelca.
- Lisnato povrće (špinat, poriluk i slično) treba saditi i sijati na "lisnati dan" u kalendaru i to u znaku Raka, Škorpiona ili Riba.
- Za cvijeće i većinu ljekovitih trava pogodan je "cvjetni dan" u znaku Blizanaca, Vage i Vodenjaka za prve Mjesečeve četvrti.
- Iznimka potvrđuje pravilo: za salatu u glavicama (vidi str. 132), rajčicu i jagode vrijede druga pravila. Rajčice možete saditi u svakoj Mjesečevoj fazi, ali ne i u svakom zodijačkom znaku. Najpovoljniji su plodni dani u znaku Ovna, Lava i Strijelca. Budete li sadili rajčicu u cvjetne dane (u znaku Blizanaca, Vage i Vodenjaka), one će još cvjetati, a vaš će susjed već ubirati plodove.
- Izbor nepovoljnog trenutka u poljodjelstvu bio je jedan od glavnih uzroka za uvođenje umjetnih gnojiva. Obećanje velikih prinosa zavelo je mnoge ljude koji nisu poznavali prirodne zakone. Svi mi plaćamo cijenu toga – alergijama, astmom i stresom zbog stalnog trovanja, glavoboljom, upalom krajnika, a mala djeca bolovima u trbuhu.

Pravi trenutak – kratak pregled

Presađivanje, sadnja i sjetva povrća koje raste pod zemljom



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Ovna, Lava i Strijelca.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka, osim u znaku Raka i Riba.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca te uvijek u znaku Raka i Riba.

DODAJMO I OVO:

Krumpir – slučaj za sebe: za krumpir ne vrijede pravila o sadnji i sjetvi povrća koje rodi pod zemljom. Posljednja Mjesečeva četvrt u znaku Riba bila bi vrlo povoljna, posljednja četvrt općenito je dobra, osim u znaku Škorpiona. Nepovoljna je prva Mjesečeva četvrt, uključujući pun Mjesec i općenito razdoblje Škorpiona.

Izaberete li pravi trenutak, *vi* ćete biti seljak s najvećim krumpirima! Gomolji će biti podjednake veličine, neće trunuti niti pozelenjeti. Krumpir će dobro urasti u tlo i nećete ga morati često ogrtati. Dobro će podnijeti skladištenje i neće rano isklijati. Izaberete li nepovoljan trenutak, gomolji će biti sitniji i trebat će im više vremena da se razmnože. Unatoč ogrtanju, rast će iznad zemlje pa će biti zeleni. Neće dobro podnijeti skladištenje, proklijat će već zimi, a iznutra će biti crni.

POSEBNA NAPOMENA

Ako se u Mjesečevu kalendaru Ribe pojave točno tri dana nakon punog Mjeseca, to je idealno vrijeme za vađenje krumpira. No to je vrlo rijedak slučaj.

POSEBNA NAPOMENA

Osobito u hladnijim krajevima krumpir dozrijeva mnogo ranije, ako se – umjesto u travnju – posije tek u svibnju. U njemačkom jeziku postoji poslovica koja kaže otprilike ovako: Posadi me u svibnju, doći ću odmah. Posadi me u travnju, doći ću kad mi se prohtije.

Pravi trenutak – kratak pregled

Presađivanje, sadnja i sjetva plodonosnog drveća i grmlja



Idealno:

u prvoj Mjesečevoj četvrti u znaku Ovna, Lava ili Strijelca.



Nepovoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.



Loše:

u posljednjoj Mjesečevoj četvrti i za mlađaka
u znaku Raka, Škorpiona i Riba.

Pravi trenutak – kratak pregled

Presađivanje, sadnja i sjetva lisnatog povrća (osim zelene salate i drugog povrća koje brzo postaje sjeme)



Idealno:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Škorpiona i Riba.



Povoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, osim u znaku Blizanaca i Vodenjaka.



Nepovoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, mlađaka i punog Mjeseca te uvijek u znaku Blizanaca i Vodenjaka.

Pravi trenutak – kratak pregled

Presađivanje, sadnja i sjetva povrća koje se oblikuje u glavice (zelena salata, bijeli i crveni kupus itd.)



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Vage, Škorpiona ili Riba.



Povoljno:

u posljednjoj Mjesečevoj četvrti, osim u znaku Djevice i Strijelca.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, mlađaka i punog Mjeseca.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti, mlađaka i punog Mjeseca u znaku Djevice i Strijelca.

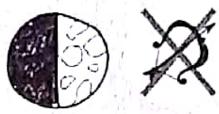
Pravi trenutak – kratak pregled

Presađivanje, sadnja i sjetva cvijeća i cvjetnih grmova



Idealno:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Blizanaca, Vage i Vodenjaka.



Povoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, osim u znaku Strijelca.



Nepovoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, mlađaka i punog Mjeseca te uvijek u znaku Strijelca.



Loše:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Strijelca.

PRESAĐIVANJE U LONCE I ZEMLJU

Sigurnost za vaše biljke

Izaberete li pravi trenutak ...

... vaše će biljke biti zdrave i pustit će korijenje. Presadnica će se odmah oporaviti, neće odbijati hranu i pravilno će se razvijati. Cvjetovi, stapke i listovi bit će čvrsti, a biljci neće smetati da je presađena.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... biljci će biti potrebno mnogo snage da se oporavi od šoka zbog selidbe. Presadnice će često biti "povrijeđene", pa će prije ili poslije uvenuti. Cvijeće i trave mogu se osušiti iako ih zalijevamo koliko je potrebno. Korijenje neće moći crpiti vodu, pa će doslovno umrijeti od gladi. Što je biljka starija, to je veća opasnost da će teže podnijeti presađivanje ili da će uvenuti.

Pravi trenutak – kratak pregled
Presađivanje u lonce i zemlju



Idealno:

općenito u znaku Djevice.



Povoljno:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca, osim u znaku Vodenjaka i Riba.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Vodenjaka te za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.



Vrlo nepovoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Vodenjaka i Riba.

DODAJMO I OVO:

Jednako kao o selidbi ljudi i životinja (vidi str. 226 i 228), Mjesec ima što reći o selidbi biljaka. Presađivanje je nužno kad su posude premale ili je zemlja previše osiromašena. Cvijeće i grmlje u vrtu često treba premjestiti. Možda smo ih gusto posadili, ne razmišljajući o tomu kako se malo drvce može razviti u pravoga diva. U takvu slučaju potrebna je mala intervencija, pri kojoj može pomoći upravo Mjesec.

Biljka trpi kad je iščupamo iz zemlje i odnesemo iz okoliša na koji je naviknula, a tako je i s ljudima. To se događa i kad imamo najbolje namjere i kad to činimo s najvećim mogućim oprezom. Vjerojatno ste doživjeli da ni sretna ruka ni najkvalitetnija zemlja nisu mogle spriječiti da presađena biljka usahne ili uvene. Umijeće korištenja pravog trenutka najčešće je najbolje sredstvo za uspješno presađivanje.

Osim pravog trenutka, u Mjesečevu kalendaru treba uzeti u obzir sljedeće pravilo: uvijek je bolje presađivati kasno poslijepodne i navečer nego ujutro ili dopodne. Snaga biljke ovisi o dijelu dana kad se na njoj radi. Od tri sata ujutro do 15 sati stvaraju se sokovi, koji se zatim ponovno povlače do tri sata ujutro. Drugim riječima, biljka bolje raste nakon 15 sati nego ujutro. Ako je pak Mjesec u znaku Djevice, nije potrebno paziti na doba dana (osim kad je riječ o starijim biljkama).

POSEBNA NAPOMENA

Ovo poglavlje ne bavi se presađivanjem sadnica povrća, jer se one u pravilu uzgajaju "pikiranjem".

Odabir pravog trenutaka za presađivanje osobito je važan za starije biljke, a posebno za staro drveće. Poslovica kaže da se staro drvo ne presađuje, ali ako presađujete u pravo vrijeme, i starije biljke i drveće dobro će se prihvatiti. Prvo iskopajte novu rupu i dobro je natopite, zatim izvadite drvo iz zemlje tako da Sunčeve zrake ni u kojem slučaju ne obasjaju korijen. Dakle, radite ili za zalaska sunca ili kad je suho i oblačno vrijeme! Poslije zalijevajte samo u lisnate dane (u znaku Raka, Škorpiona i Riba), kad je riječ o lončanicama ili balkonskom cvijeću.

POSEBNA NAPOMENA

Navedena pravila o presađivanju vrijede i za izbojke i za reznice. Oni se brzo razvijaju i u kratkom vremenu puštaju novo korijenje. I za ovaj posao najpovoljniji su dani u znaku Djevice. Ujesen se Djevica pojavljuje s posljednjom Mjesečevom četvrti, a to je vrijeme vrlo povoljno za korijenje.

UREĐIVANJE TRAVNJAKA I SJETVA TRAVE

Zdrav zeleni sag za igru i odmor

Izaberete li pravi trenutak ...

... trava će biti bujnija i otpornija. Dovoljno ju je lagano zalijevati, a više vode treba u dane pod utjecajem Raka, Škorpiona i Riba. Dosijavanje najčešće neće biti potrebno. Dok trava ne izraste, pobrinite se da travnjak bude stalno vlažan. Kad pada kiša, ne trebate zalijevati.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... trava će rasti sporije i neće biti bujna i otporna, čak ako je redovito zalijevate. Može se dogoditi da uopće ne izraste. Gotovo uvijek će biti potrebno dosijavati, osobito ako ste prvo sijanje obavili u dane pod utjecajem Blizanaca ili Vodenjaka.

Pravi trenutak – kratak pregled
Uređivanje travnjaka i sjetva trave



Idealno:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Lava.



Povoljno:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku
Raka, Škorpiona ili Riba.



Nepovoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.



Loše:

za punog Mjeseca u znaku Blizanaca, Vage i Vodenjaka.

DODAJMO I OVO:

Molimo vas da još jedanput u miru razmislite o ovome što slijedi. Ovo smo već nekoliko puta istaknuli, ali dobro je ponoviti jer je riječ o jednoj od najvažnijih tajni naše prirode i našeg postojanja. Kao mnoge druge istine, i ova na prvi pogled djeluje nevjerojatno, ali su je potvrdili mnogi naraštaji ljudi osobnim iskustvom.

Ako ljudi dulje vrijeme žive na određenome mjestu okruženom zelenilom, na primjer u kući s vrtom, priroda se pobrine da tu nikne raznoliko ljekovito bilje upravo za te ljude. Ljekovito bilje izraste još brže ako se tlo ne gnoji umjetnim gnojivom niti prska pesticidima. Koje će biljne vrste niknuti, ovisi o stanarima kuće, odnosno o tomu što im je potrebno za zdravlje, preventivu, ublažavanje i liječenje postojećih bolesti. Ako netko od ukućana osjeća slabost ili se razboli od određene bolesti, u blizini će – kao iz vedra neba – izrasti odgovarajuća ljekovita trava. Kada se stanari odsele, a u kuću useli nova obitelj, promijenit će se vrste i sastav ljekovitog bilja u neposrednoj blizini kuće. Ljekovite trave prilagođavaju se potrebama novih stanara.

Primijenite ovu spoznaju na sebi. Maslačak, tratinčica, koprive, možda rosopas, stolisnik, uskolisni trputac i mnoge druge travke – gotovo sav korov ima veliku ljekovitu moć i pomaže liječiti i ublažiti mnoge bolesti. Ako svaki dan pojedete tri stapke maslačka (ne više od tri), učinit ćete mnogo dobra svojoj jetri i žuči. Sav korov koji se teško suzbija zapravo je poruka prirode: "Ove će biljke dati nov život iscrpljenoj zemlji" ili "Tvarima iz ovih biljaka mogli biste nadoknaditi nedostatak u svojemu tijelu izazvan beživotnim poljoprivrednim kulturama".

Za što ćete se odlučiti? Za livadu s travama pogodnu za igru ili za engleski travnjak? Na našim geografskim širinama čovjek se uopće ne bi trebao naći pred izborom. Čak ako izaberete pravi trenutak i dobro sjeme, na uređenje engleskog travnjaka potrošit ćete mnogo vremena, kemijskih sredstava i vode. Svatko tko je nekad bio u Engleskoj zna zašto ondje trava tako lijepo uspijeva. Ne, nije riječ samo o poznatoj vlažnoj klimi na otoku nego i o stoljećima uvježbavanom načinu mišljenja da je besprijekorno čista trava dužine šibice jedan od prepoznatljivih znakova te zemlje. Kako bi očuvali tu sliku, Englezi primjenjuju goleme količine pesticida i umjetnoga gnojiva. Nemojte se iznenaditi kad čujete da se golfski tereni ubrajaju u najotrovnija tla koja onečišćuju naš svijet.

*

Kada imamo to na umu, moramo znati kako ne bi bilo dobro oponašati svako zlo samo zato što je staro već nekoliko stoljeća. Priznajemo da engleski krajolik i vrtovi očaravaju. Smatrate li da morate imati takav travnjak, u tome vam može pomoći izbor pravog trenutka. Također će vam trebati kemijska sredstva, jer biste inače morali nad travnjakom podignuti staklenu kupolu kako vjetar ne bi donio nepoželjno sjemenje. Pravi trenutak pomoći će vam da bitno smanjite potrebnu količinu umjetnoga gnojiva – a i to je nešto.

Kao što smo rekli, pozdravljamo maslačak jer svaki njegov dio sadržava djelotvoran lijek, a osim toga je i vrlo ukusan. Uza svu snošljivost, ne smijemo zaboraviti da je jedno imati osoban ukus kad je riječ o vrtu ili drugim stvarima, a nešto posve drugo je kad se zbog vlastitog zadovoljstva truju livade i vrtovi. U tom slučaju ne štetimo samo sebi, nego i susjedima, podzemnim vodama, pa i cijelom svijetu. Od toga najviše trpe djeca i stariji ljudi. Zbog poštovanja prema prirodi i sebi samima te svojem zdravlju, kod nas ne bi trebalo biti "engleskog travnjaka".

Dopustite dobronamjernoj prirodi da oko vas rasprostre livadu koju ćete kositi u pravom trenutku. Svaki korov koji izraste namjerno vam je došao jer ga vi *trebate*! Prepoznajte ga i pročitajte kako vam može pomoći. Naučit ćete cijeniti mudrost prirode. Kosite li tijekom prve Mjesečeve četvrti, poslije ćete moći sijeno upotrijebiti na različite načine, na primjer kao punilo za jastuke, kao kupku i za još mnogo toga. Kosite li za posljednje Mjesečeve četvrti, ostavite pokošenu travu na tlu gdje će se pretvoriti u gnojivo, kao što je to priroda i zamislila. Ako je pokošene trave mnogo, dio stavite u kompost.

Savjeti za uređenje travnjaka

Sjeme trave po izboru pospite po humusu, grabljajte i lagano povaljajte ili izgazite. Održavajte tlo vlažnim dok trava ne izraste. Poslije toga zalijevajte samo u dane koji su u znaku Raka, Škorpiona ili Riba, ali nikad po suncu! Poslije više nemojte zalijevati. Za sušnog razdoblja bolje je dopustiti da trava dobije smeđu boju nego da je stalno zalijevate. Zalijevanjem ćete uništiti travu i uludo ćete potrošiti vodu za piće. Trava će nakon kiše ponovno oživjeti. Graditelji kuća, vrtlarska poduzeća i gradske uprave mogli bi uštedjeti mnogo novca kad bi pri uređenju zelenih površina vodili računa o pravom trenutku.

KOSIDBA TRAVE RADI BOLJEG RASTA

Izaberete li pravi trenutak ...

... trava će brzo nastaviti rasti i bit će gušća i otpornija. Gornji sloj brže će se zatvoriti, neće biti truleži i travnjak se neće tako lako isušiti. Vlati će biti čvršće i dječja igra neće im štetiti. Travnjak će ostati postojan i nakon jačeg nevremena.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... trava će biti slaba, neotporna i sporije će rasti čak ako se redovito zalijeva. Gotovo uvijek ćete je morati iznova posijati, osobito ako ste kosili u svjetlosne dane. Ako se kosi u nepovoljnom razdoblju, travnjak će s vremenom nestati. Kosite ili ujutro ili navečer, nikad po suncu oko podneva (tada je nemojte niti zalijevati).

Pravi trenutak – kratak pregled
Kosidba trave radi boljeg rasta



Idealno:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Raka i Škorpiona.



Povoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, osim u znaku Blizanaca, Vage, Vodenjaka i Lava.



Nepovoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i općenito u znaku Blizanaca, Vage, Vodenjaka i Lava.

DODAJMO I OVO:

Nikad nemojte kositi travu po jarkom suncu. Najbolje je to činiti navečer, jer se tada rubovi dobro zatvaraju. Prska li se trava po suncu, bezbrojne male "leće" mogu je spaliti, dakle, zalijevajte je također navečer ili noću. Samo je u početku zalijevate za vladavine Raka, Škorpiona ili Riba – poslije je uopće nemojte zalijevati. Mnogo je bolje dopustiti da jedanput požuti u sušnom razdoblju.

POSEBNA NAPOMENA

Košnja u razdoblju utjecaja Riba prorjeđuje travu.

- Katkad se trava namjerno kosi u nepovoljnom trenutku kako bi se usporio njezin rast i da se ne mora tako često kositi. To nije dobro, jer se trava u početku osuši mjestimice, a na kraju požuti cijeli travnjak.
- Ako travnjak uređujete nakon gradnje kuće, morat ćete ga mjesecima čistiti od kamenčića. Savjetujemo da to činite samo u posljednjoj Mjesečevoj četvrti. Skupljaju li se kamenčići za prve Mjesečeve četvrti, uočit ćemo neobičnu pojavu njihova "umnožavanja" kada nam se čini da rastu iz zemlje.
- Ako ne možete iskorijeniti kakvu neželjenu travu, svakako zavirite u knjigu o ljekovitom bilju i provjerite svojstva te trave. Ona je sigurno potrebna vama ili nekom drugom članu obitelji – odmah ili malo poslije. Trave su vrlo ljubazna stvorenja.
- Ako vaš travnjak nema dovoljno zraka, možete u pomoć pozvati kišne gliste. Stavite dasku na tlo na sjenovitu mjestu u vrtu i dobri duhovi će se ondje brzo razmnožiti.

HRANIDBA I GNOJIDBA BILJAKA

Što manje, to zdravije

Izaberete li pravi trenutak ...

... tlo i biljke primit će optimalnu količinu gnojiva, odnosno hranjivih tvari, pa neće biti ubrzanog rasta i vodenih izbojaka. Upotrebljavajte prirodna, a ne umjetna gnojiva.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... to će samo opteretiti podzemne vode, nakon čistoga zraka naše najveće dobro. Zemlja neće dobro primiti gnojivo i ono će završiti u podzemnoj vodi. U određenim područjima čak će i voda biti onečišćena nitratima, što je opasno za djecu. Odgovornost nije samo na poljoprivredi, nego na svakom pojedincu koji baca velike količine gnojiva, i to u nepovoljnom trenutku.

Pravi trenutak – kratak pregled
Hranidba i gnojidba biljaka: temeljna pravila



Idealno:

jedan dan nakon punog Mjeseca, osim u znaku Blizanaca, Vage i Vodenjaka.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti i mlađaka.

DODAJMO I OVO:

Posjetite li vrtni centar, pomislit ćete da morate studirati kemiju kako biste se u slobodno vrijeme mogli baviti vrtlarstvom. Katkad je dovoljno da početnik pročita samo jednu knjigu o vrtlarstvu pa da odmah izgubi volju za bavljenje njime. To nimalo ne čudi jer ondje ima toliko besmislica od kojih vas može zaboljeti glava. Neprirodni načini uzgoja, osim što stvaraju umjetne vrtove koji

zahtijevaju neprestanu njegu, još će i sve zatrovati. Također, put u umjetni svijet stajat će vas hrpu novca – prvo za proizvode, zatim za liječenje.

Za primjenu umjetnih gnojiva ne postoji ni jedan dobar razlog! Budete li i samo jednu radnju u vrtu obavili u pravom trenutku, učinit ćete gotovo sve što je potrebno za rast čvrste i zdrave biljke. Biljka uzima iz tla i zraka sve što joj je potrebno. Iz zraka? Da, biljke to mogu. Proučavanje pustinjskih biljaka pokazalo je da više od pedeset posto minerala koje sadržavaju nije moguće naći u tlu iz kojega rastu.

Prirodno pripremljen kompost, raspoređen za posljednje Mjesečeve četvrti u pravilu je hrana dovoljna za biljke. Vodite li računa o slijedu kultura na vrtnim gredicama, ne morate gnojiti svake godine.

"Gladne" biljke, na primjer celer i suncokret, trebaju mnogo hrane i crpe mnogo energije iz tla. Tlo bi se poslije njih trebalo odmarati godinu dana ili bi ga trebalo jako pognojiti. U svim ostalim slučajevima dovoljno je zemlju posuti kompostom.

Gnojiti treba tijekom povoljne Mjesečeve faze, pa ćete vidjeti kako tlo za posljednje Mjesečeve četvrti dobro prihvaća odgovarajuće gnojivo. To vrijedi i za sve sobne i balkonske biljke. Upotrebljavajte samo prirodno gnojivo ili kompost. Umjetna gnojiva pretvaraju biljke u proizvode koji nam dugoročno mogu štetiti.

Nekoliko riječi o stajskom gnojivu: nažalost, ono je prilično onečišćeno zbog suvremenog načina uzgoja stoke. Osim toga, ne ostavljaju ga da odleži najmanje godinu dana prije gnojenja. Budete li ga upotrebljavali, morate dobro poznavati njegove "izvore".

- Dani u znaka Lava poseban su slučaj. Nisu pogodni za gnojidbu niti za posljednje Mjesečeve četvrti, jer se biljke i tlo u to vrijeme jače isušuju. Tijekom dana koji su u znaku Lava gnojite samo ako je tlo vrlo vlažno. Umjetno gnojivo ne stavljajte nikad u dane pod utjecajem Lava, jer će i tlo i sjeme izgorjeti.

- Višegodišnje biljke koje se gnoje u razdoblju utjecaja Blizanaca, Vage i Vodenjaka bit će osjetljivije na bolesti i štetnike, slabije će rasti i trunut će. Tada će ih najčešće napasti uši.

- Gnojivo treba izvoziti na njive samo za posljednje Mjesečeve četvrti, jer za prve četvrti onečišćuje podzemne vode i širi se smrad.

- Ako se gnoje u nepovoljnom trenutku, voćke će imati previše vode ili će ih spaliti sunce.

Pravi trenutak – kratak pregled

Gnojidba radi boljeg rasta listova



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Raka, Škorpiona i Riba.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Lava.

Pravi trenutak – kratak pregled
Gnojidba radi boljeg razvoja plodova



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Ovna i Strijelca.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti do izlaska mlađaka.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti do izlaska punog Mjeseca.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Lava,
Blizanaca, Vage i Vodenjaka.

Pravi trenutak – kratak pregled
Gnojidba radi boljeg razvoja korijena



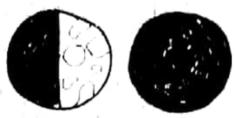
Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Bika, Djevice i Jarca.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, osim u znaku Lava.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti i mlađaka.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Lava, Blizanaca, Vage i Vodenjaka.

Pravi trenutak – kratak pregled

Gnojidba radi boljeg razvoja cvjetova (jednogodišnjih biljaka)



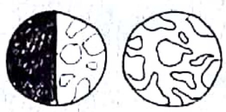
Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Blizanaca, Vage i Vodenjaka.



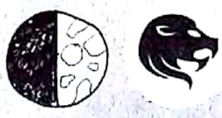
Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Lava.

PLIJEVLJENJE I UKLANJANJE KOROVA

Nepoželjna pratnja

Izaberete li pravi trenutak ...

... korova će biti manje ili će ga posve nestati. Lakše ćete iščupati korijen iz tla. Nije dovoljno samo otkinuti biljku, ali čak ako samo to učinite, neće više rasti jednakom snagom. Poljoprivredne kulture imat će više mjesta i hrane. Dok čupate korov, nemojte oštetiti kulturu jer se može osušiti! (Plijeviti znači izvaditi korov s korijenom.)

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... korov će se brzo vratiti i još će se jače razviti. Rad u nepovoljnom trenutku budi usnulo sjeme korova i čini vaš trud ništavnim. Dijelovi korijena ostaju u tlu i mogu ponovno niknuti, razgranati se te oduzeti kulturi prostor i hranu.

Pravi trenutak – kratak pregled
Plijevljenje i uklanjanje korova



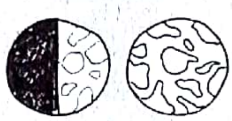
Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Jarca.



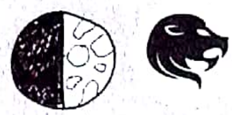
Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka, osim u znaku Lava.



Nepovoljno:

za prve četvrti i punog Mjeseca.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Lava.

PRIPREMANJE KOMPOSTA

Recikliranje kakvo treba biti

Izaberete li pravi trenutak ...

... otpaci će se brže pretvoriti u kompost i neće privući štetnike. Glistama će to pogodovati i započet će proizvoditi plodnu zemlju. Neće biti smrada, a ni divlje životinje neće prilaziti kompostu, pa nema opasnosti ni od štakora.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

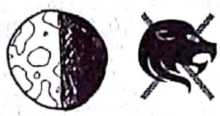
... kompost će dozrijevati sporije, razvit će se trulež i namnožit će se štetnici. Ostaci hrane privući će štakore, a neugodan miris smetat će obitelji i susjedima. Spora razgradnja pogodna je za razvoj plijesni, pa će se kompost pretvoriti u smrdljivu smjesu.

Pravi trenutak – kratak pregled
Pripremanje komposta



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Bika, Djevice i Jarca.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, osim u znaku Lava.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti i u znaku Lava.

DODAJMO I OVO:

Priprema komposta najstariji je oblik recikliranja – jedan od najdjelotvornijih i najvrednijih. Do koje je mjere zaboravljen možemo se uvjeriti svake jeseni kad se odvozi suho lišće. Lišće bi bilo najbolje gnojivo za drvo koje ga je odbacilo. Trebalo bi ga ukloniti samo s mjesta na kojima doista smeta i potom staviti u kompost! To će se isplatiti i vama i malom dijelu prirode koji vam je povjeren na čuvanje i njegu.

POSEBNA NAPOMENA

Neka kompost miruje najmanje godinu dana; svako prijevremeno prekapanje i preslagivanje zaustavit će promjene koje se u njemu događaju.

Donosimo vam dva pravila kojih biste se trebali pridržavati:

- Izrada drvenog spremnika (obvezno od neobrađena drva, otvoren s donje strane) i punjenje kompostom obavljaju se u posljednjoj Mjesečevoj četvrti.
- Ako se smjesa komposta prebrzo povećava (dodavanjem trave ili lišća), natiskajte je u prvoj Mjesečevoj četvrti, najbolje nekoliko dana prije izlaska punog Mjeseca. Katkad je dobro politi kompost vrtnim crijevom za vodu. Dodatne tvari za zrenje komposta nisu potrebne; priroda sama sebi pomaže.

Vaš jedini posao sastoji se u tomu da jedanput na godinu, najbolje u proljeće, gornji sloj stavite pokraj komposta, a donji sloj, gotovu zemlju, izvadite na površinu. Ondje više neće biti glista. Taj novi humus možete upotrijebiti za nove vrtne gredice, presađivanje ili kao gnojivo. Sljedeće godine postupite na jednak način, samo sve složite na staro mjesto.

Ne trebate biti zabrinuti zbog neugodnog mirisa jer ga neće biti budete li poštivali nekoliko osnovnih pravila. U kompost se stavljaju samo određeni otpaci koji mogu strunuti – svi biljni otpaci, u sirovu stanju, koji ne sadržavaju štetne tvari. Na selu se često u kompostu nađe i kakva mrtva životinja, koju lisica donese noću. Ta "metoda" nije preporučljiva.

*

Pogodni otpaci: svi svježi otpaci iz kuhinje, ostaci voća i povrća, nejestivi listovi salate, ljuska od krumpira, prezreli domaći plodovi voća i povrća, pokošena trava (dovoljan je sloj od 5 do 10 centimetara), listići čaja, vrećice čaja, talog kave zajedno s filtrom od razgradiva papira.

Otpaci koji ni u kojem slučaju ne smiju završiti u kompostu: ostaci kuhanih namirnica bez iznimke! Ostaci hrane (meso, korica sira) mame nepoželjne štetnike, pa čak i štakore. Otpaci južnog voća, kora banane i kivija nisu poželjni, kao ni zadebljani listovi kupusa i kelja (privlače crve). Iz zdravstvenih razloga u kompost nikako ne smijete staviti pijesak ili slamu s mačjim izmetom. Također ne stavljajte stabljike čička, ruža ili kupina jer trnje ne trune dovoljno brzo pa se možete ozlijediti. Mi ne stavljamo u kompost ni "razgradive" plastične i papirne vrećice. U njima ima mnogo otrovnih tvari, boja i sličnoga.

REZIDBA VOĆAKA

Ljubazan poziv voću

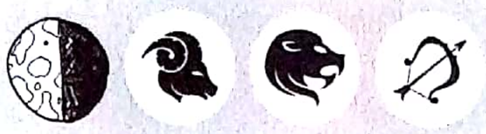
Izaberete li pravi trenutak ...

... stablo neće izgubiti snagu, rast voća bit će potaknut na prirodan način, a plodove ćete moći brati svake godine. Osjetljivost na gljivične i druge bolesti bit će manja. Neće biti nedostatka prostora zbog lažnih cvjetova. Voće može dozrijevati a da pritom ne pucaju grane, bit će otpornije na duga kišna i sušna razdoblja. Plodovi će dulje ostati svježi.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... katkada će slabije roditi, katkad uopće neće biti ploda. Pojavit će se mnogo muških cvjetova koji se ne oplođuju. Mali će plodovi otpasti i za najslabijeg mraza ili će već i sami cvjetovi istrunuti. (Mraz koji traje dulje od dva dana naškodit će svakoj voćki!) Moguća oluja povećat će opasnost od lomljenja grana. Ako se rezidba obavlja u vrijeme punog Mjeseca u znaku Raka, nije sigurno da će stabla preživjeti!

Pravi trenutak – kratak pregled
Rezidba voćaka



Idealno:

u zimskim mjesecima za posljednje Mjesečeve četvrti i posljednjeg plodnog dana (u znaku Ovna, Lava i Strijelca) prije izlaska punog Mjeseca.



Dobar trenutak:

općenito za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Lava ili Strijelca.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, mlađaka i punog Mjeseca.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Raka, Škorpiona, Riba, Blizanaca, Vage i Vodenjaka.

REZIDBA VRHOVA STABALA

Dobar lijek za bolesna stabla

Izaberete li pravi trenutak ...

... stabla će se brzo oporaviti. Drvo će biti još snažnije. Rezne površine će se dovoljno brzo zatvoriti. Pospješit će se prihvaćanje hrane. Sokovi će se penjati, ali neće izlaziti na vrhu.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... rezna površina dugo neće zacijeljeti i mogu isticati dragocjeni sokovi. Ponekad se pojave zadebljanja, što pogoduje razmnožavanju bakterija. Stabla mogu zakržljati, čak se i osuše. Korijenje neće moći crpiti dovoljno hrane. Drvo će se unatoč navodnjavanju osušiti ili će istrunuti.

Pravi trenutak – kratak pregled
Rezidba vrhova stabala



Idealno:

posljednji dan u znaku Raka, Škorpiona
ili Riba prije izlaska mlađaka.



Također vrlo povoljno:

dan prije izlaska mlađaka, osim u znaku
Blizanaca, Vage i Vodenjaka.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti.



Vrlo loše:

tri dana prije izlaska punog Mjeseca i
na sam dan punog Mjeseca.

ŠIŠANJE ŽIVICE

Podizanje zelenih zidova

Izaberete li pravi trenutak ...

... živica će biti bujna i neće odrvenjeti, sklop lišća bit će gust, bez rupa. Između pojedinih vrsta živica oblikovat će se lijepi prijelazi.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... u živici će se s vremenom stvoriti velike rupe i ona će postati vrlo osjetljiva na nevrijeme. Polako će odrvenjeti i na kraju će se osušiti. Jača debla teže će se moći skratiti. Katkada će se cijela živica osušiti budete li je šišali u krivom trenutku. Štetnici će se brzo razmnožiti i potpuno uništiti živicu.

Pravi trenutak – kratak pregled
Šišanje živice



Idealno:

u znaku Raka, Škorpiona ili Riba,
neposredno prije izlaska mlađaka.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u
znaku Raka, Škorpiona i Riba.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti.



Treba izbjegavati:

prvu Mjesečevu četvrt ili puni Mjesec
u znaku Bika, Djevice i Jarca.

OPLEMENJIVANJE I CIJEPLJENJE

Povežite snagu i plemenitost

Izaberete li pravi trenutak ...

... možete se nadati dobrom urodu. Cijep će se bez ikakvih poteškoća primiti na podlogu i nastavit će snažno rasti, bez zadebljanja. Na stablu će niknuti mnogo ženskih cvjetova koji se mogu oploditi. Potaknut će se razvoj plodova. Stablo će biti otporno na kasne mrazove.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... stablo će možda odbaciti cijep, rezovi će se prebrzo osušiti. Nastat će zadebljanja. Drvo će odgovarati na pogrešne poticaje, pa će se, na primjer, pojaviti previše muških cvjetova koji će otpasti nakon cvatnje, neovisno o mrazu. Listovi mogu nabujati toliko da će i ono malo plodova ostati bez sunca i zakržljat će.

Pravi trenutak – kratak pregled
Oplemenjivanje i cijepljenje



Idealno:

oplemenjujte za prve Mjesečeve četvrti u znaku Ovna, Lava ili Strijelca, po mogućnosti što bliže punom Mjesecu! To znači da broj dana do punog Mjeseca treba odgovarati broju godina koje su drvetu potrebne da donese prvi rod.



Povoljno:

za prve Mjesečeve četvrti.



Nepovoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, mlađaka i punog Mjeseca.



Loše:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Raka, Škorpiona ili Riba. Cjepove za cijepljenje nikad nemojte rezati prije 21. siječnja!

SKUPLJANJE LIŠĆA I OGRTANJE (MALČIRANJE)

Potpora za samopomoć

Izaberete li pravi trenutak ...

... lišće će ostati na hrpi, moći će se organski razgraditi i pretvoriti u novu zemlju. Lišće će ostati suho i rastresito. Kiša će protjecati kroz lišće, a podloga će biti vlažna. Neće se razviti plijesan ni smrdljiva trulež.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... jak vjetar otpuhat će lišće i malč. Istodobno ćete pri grabljanju oštetiti sitne biljke na tlu, lišće će istrunuti i na njemu će se pojaviti plijesan opasna za zdravlje. Osjetit će se neugodan miris.

POSEBNA NAPOMENA

Skupljanje lišća i malčiranje u pravom trenutku pogoduje glistama!

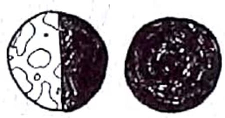
Pravi trenutak – kratak pregled

Skupljanje lišća i malčiranje



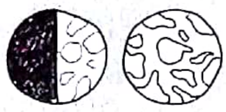
Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Bika, Djevice i Jarca.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Raka, Škorpiona i Riba.

SILIRANJE

Malo, a dobro

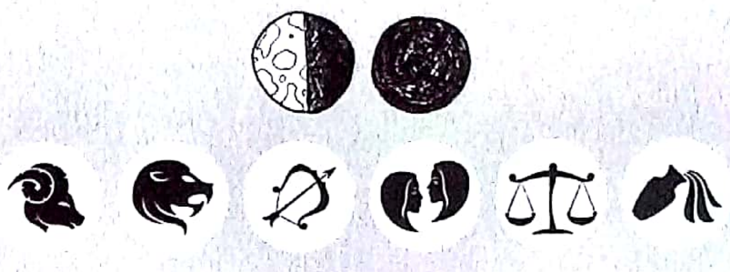
Izaberete li pravi trenutak ...

... usitnjena će smjesa ostati prozračna i suha. Moći ćete istodobno preraditi veće količine bez bojazni da će popljesniviti. Drvo će se lakše odvajati od kore. Na dobiti će biti i stroj za siliranje, jer se smjesa neće zalijepiti za njegove dijelove. Usitnjenu smjesu možete odmah rasporediti kao malč gdje je to potrebno. Pri izboru stroja vodite računa o kvaliteti!

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

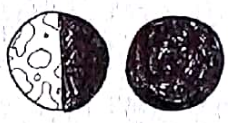
... na hrpi silirane smjese stvorit će se plijesan. Grane i grančice su elastične pa vas mogu udariti. Oko željeza za usitnjavanje nakupit će se smola. Osim toga, trenutak nije pogodan ni za malčiranje, pa bi bilo pogrešno upotrijebiti silažu u tu svrhu.

Pravi trenutak – kratak pregled
Siliranje



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka u znaku
Ovna, Lava, Strijelca, Blizanaca, Vage i Vodenjaka.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku
Raka, Škorpiona, Riba i Djevice.

UBIRANJE URODA ZA SKLADIŠTENJE

Lako skladištenje zaliha

Izaberete li pravi trenutak ...

... voće i povrće dulje će ostati svježe i imat će više sokova. Sok će se pri ubiranju zadržati u plodovima, što jamči dobar okus i dulji rok trajanja. Ljuska ili kora potpuno će prekriti plod, pa na njega ne može prijeći trulež s drugog ploda. Plod će također dulje zadržati svoj ugodan miris. Ljuske, kore, lišće i slično štite urod od isušivanja i nagnječenja.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... rod može istrunuti i odmah će dobiti bljutav okus. Plodovi neće biti pogodni za skladištenje. Pojedinačni truli ili oštećeni plodovi lakše će zaraziti one zdrave, pa će propasti cijela uskladištena količina. (To je još jedan od razloga zašto se uopće upotrebljavaju kemijska sredstva u vrtnom uzgoju.)

Pravi trenutak – kratak pregled
Ubiranje uroda za skladištenje



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Ovna, Lava i Strijelca.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, osim u znaku Raka, Škorpiona, Riba i Djevice.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, punog Mjeseca i posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Raka, Škorpiona, Riba i Djevice.



Vrlo nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca u znaku Raka, Riba i Djevice.

KONZERVIRANJE, UKUHAVANJE I SKLADIŠTENJE – MARMELADE I DŽEMOVI

Izaberete li pravi trenutak ...

... dobre stvari trajat će vam jako dugo! Okus će biti očuvan, a i vitamini koji su vrlo osjetljivi. Neće se pojaviti plijesan. Rodi li voće u velikim količinama, berite ga i zamrznite u voćne dane (tj. u dane koji su pod utjecajem Ovna, Lava i Strijelca), a prerađujte ga poslije, također na voćni dan, ali za posljednje Mjesečeve četvrti.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... prerađevine neće imati dugi rok trajanja, a i okus im neće biti najbolji. Pojavit će se plijesan, osobito za prve Mjesečeve četvrti u znaku Djevice.

Pravi trenutak – kratak pregled
Konzerviranje, ukuhavanje i skladištenje – marmelade i džemovi



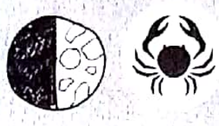
Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Ovna, Lava ili Strijelca.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka,
osim u znaku Raka, Riba i Djevice.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti i u znaku Raka.



Loše:

za punog Mjeseca i u znaku Djevice.

DODAJMO I OVO:

Pet, šest, sedam godina – toliko je marmelada od bresaka domaće izrade čekala u našoj garaži dolazak novinara. Onda smo otvorili jednu staklenku i pokazali mu kako pravi trenutak ukuhavanja djeluje na trajnost proizvoda – bez kemije, samo uz pomoć Mjeseca. Marmelada je bila mirisna i ukusna kao da je netom pripremljena.

I industrija želi postići dugi rok trajanja proizvoda, jer joj ide u korist: što je proizvod trajniji, to se bolje prodaje, nema gubitka zbog pokvarene robe. Mi to plaćamo svojim zdravljem i "radujemo" se sve većoj zaradi.

Samo nekoliko dana u mjesecu donosi brzo kvarenje namirnica prerađenih u tom razdoblju. Žalosno je što zbog njih "ispaštaju" i svi ostali dani, jer je znanje o pravom trenutku zaboravljeno ili se ne shvaća ozbiljno. Ne, zapravo ne trebaju ispaštati dani, nego mi – mi dobivamo kemijska sredstva za konzerviranje namirnica.

U industriji se danas ne vodi toliko računa o potrošačima i pravoj kvaliteti. Više se pozornosti posvećuje izbjegavanju odgovornosti, ako se što dogodi. Trebali bismo ponovno proizvoditi prave namirnice, a ne dugotrajne, koje nas na podmukao način čine ovisnima i od kojih se samo debljamo. Budućnost će nas ionako prisiliti da to učinimo, pa zašto onda dobrovoljno ne poduzmemo prve korake?

Pravi trenutak ukuhavanja i konzerviranja od posebne je važnosti za proizvodnju zaliha hrane za zimu. U skladu s prirodom, u to doba nema svježeg voća i samo je malo svježeg povrća. Međutim, vitamini su nam potrebni i zimi. Uvjerite se koliko ukuhavanje može biti zabavno. U početku spremajte samo male količine voća i povrća, sve dok ne pronađete ono što vam najbolje odgovara. Poslije možete ozbiljno prionuti na posao.

Gumice za zatvaranje boca ne traju vječno, pa se pravodobno opskrbite novima. Nije ugodno uočiti kako vam nedostaju različite potrepštine, a kuhanje marmelade je pri kraju. Dobro je sačuvati sve kupljene staklenke, ali prazne staklenke od senfa, krastavaca ili hrena treba upotrijebiti samo za kisele ili slatko-kisele prerađevine, jer je jako teško ukloniti miris onoga što je prije bilo u njima.

POSEBNA NAPOMENA

Ako su vremenski uvjeti nepovoljni za ubiranje plodova, barem s njihovim ukuhavanjem pričekajte do sljedećeg voćnog dana ili zamrznite plodove pa ih prerađujte na voćni dan.

KAKO POSTUPATI SA ZAČINSKIM BILJEM?

Prirodne elektrane

Izaberete li pravi trenutak ...

... trave će zadržati svježinu i ljekovitost. To se odnosi i na vrijeme skupljanja i na vrijeme spremanja. Trave će ostati suhe i neće pljesniviti. Njihova će se aroma osloboditi kod pripremanja hrane i neće odmah nestati.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... trave će brzo početi trunuti, izgubiti ljekovitost ili je uopće neće imati jer su eterična ulja već isparila iz njih. Mogu ih napasti i štetnici.

Pravi trenutak – kratak pregled
Skupljanje začinskog bilja – 1. dio



Sjemenke i plodovi

Idealno: za prve Mjesečeve četvrti u znaku Ovna, Lava i Strijelca.



Korijenje

Idealno: za punog Mjeseca.



Cvjetovi

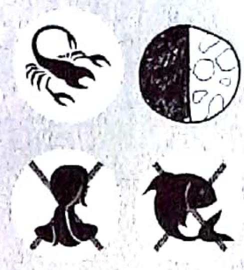
Idealno: za prve Mjesečeve četvrti u znaku Blizanaca i Škorpiona.



Listovi

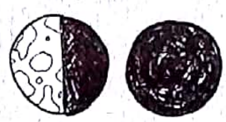
Idealno: za prve Mjesečeve četvrti u znaku Škorpiona.

Pravi trenutak – kratak pregled
Skupljanje začinskog bilja – 2. dio: svi dijelovi



Povoljno:

uvijek u znaku Škorpiona i za prve Mjesečeve četvrti, osim u znaku Djevice i Riba.



Nepovoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.



Loše:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Djevice i Riba.

Pravi trenutak – kratak pregled
Spremanje i skladištenje začinskog bilja



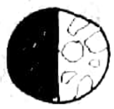
Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Blizanaca, Vage, Vodenjaka i Škorpiona.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Raka, Riba, Djevice ili za punog Mjeseca.

DODAJMO I OVO:

Liječnik, ljekarnik, glavni kuhar – sve u jednoj osobi? Nikakav problem! Samo morate odvojiti malo mjesta na prozorskoj klupici, balkonu ili u vrtu za mali izbor neuglednih biljaka, zvanih "trave". Poslije toga zavirite u dobru knjigu o začinskom bilju i ono što pročitate povežite sa znanjem o pravom trenutku za sjetvu, presađivanje i ubiranje i bit ćete na najboljem putu da postanete sam svoj iscjelitelj, a usput ćete znati skuhati najbolja jela. Evo nekoliko važnih savjeta:

POSEBNA NAPOMENA

Pri skupljanju začinskog bilja morate voditi računa i o zodijačkom znaku određenog dijela tijela, a ne samo o Mjesečevoj fazi!

- Začinsko bilje suši se na sjenovitu mjestu i treba ga više puta preokrenuti. (Ne radite to u dane kada se osjeća utjecaj Riba i Djevice!) Za podlogu uzmite prirodan, propusni materijal. (Idealna bi bila drvena rešetka, ali može poslužiti i papir.) Nikad bilje ne sušite na nepropusnim folijama!
- Vrijeme sušenja nije isto za sve biljke. Trave koje su ubrane za prve Mjesečeve četvrti moraju se sušiti do posljednje Mjesečeve četvrti, a tek onda spremiti.
- Tamne staklenke i papirnate vrećice najpogodnije su za spremanje začinskog bilja. Trave će ostati suhe, miris će se očuvati, a sastojci će biti djelotvorni.
- Nije kod svih trava potrebno posebno sušiti pojedine dijelove biljke. Mnoge ljekovite i začinske trave (na primjer mažuran, timijan ili ljupčac) dovoljno je povezati u stručak i objesiti ih naopačke na prozračnome mjestu. Kad se osuše, prostrite čistu krpu i rukama istrljajte osušeno bilje u stručku. Ono što vam prođe kroz prste spremite u odgovarajuće posude. Na taj ćete način uštedjeti prostor, a stručak je pravi ukras i osim toga širi ugodan miris. Za tu vrstu sušenja najpogodnije su trave koje se suše brzo, pa im neće strunuti dijelovi koji su povezani.

POSEBNA NAPOMENA

Djelovanje i izgled ulja gospine trave uvelike ovisi o Mjesečevoj fazi. Tamnocrvena boja ulja postiže se samo ako je trava ubrana u pravom trenutku.

- Naravno, ne možemo svi skupljati trave niti imati vrt. I bilje koje se prodaje u trgovinama ima vrijednost i često nam izvrsno pomaže – u najmanju ruku bolje od pripravaka s ekstraktima "djelotvornih tvari". Osoba koja ima ispravno stajalište izliječit će prehladu žvačući listove kadulje. Samo kod kroničnih bolesti posebno je važna svježina trava i pravi trenutak njihova ubiranja, pa o tomu treba voditi računa.

SUZBIJANJE ŠTETNIKA

… ako se baš mora

Izaberete li pravi trenutak …

… možete se nadati trajnom uspjehu i bitno smanjiti primjenu otrova. Otrovi se šire samo zato što postojeće metode zanemaruju pravi trenutak pa nisu uspješne.

Izaberete li nepovoljan trenutak …

… vaš će posao katkada djelovati kao poziv štetnicima. Tako će i "zaštićene" biljke pretrpjeti štetu, pa ćete sve morati ponoviti. Nikad nemojte zaboraviti da su štetnici često korisni. Oni se gomilaju samo kad priroda izgubi ravnotežu. Kad je tlo previše iscrpljeno, priroda mu želi pomoći na taj način.

Pravi trenutak – kratak pregled
Suzbijanje nadzemnih štetnika



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Raka.





Povoljno:

općenito za posljednje Mjesečeve četvrti i od znaka Blizanaca do znaka Strijelca, neovisno o Mjesečevoj fazi.



Loše:

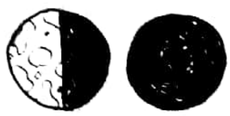
za prve Mjesečeve četvrti.

Pravi trenutak – kratak pregled
Suzbijanje podzemnih štetnika



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Bika, Djevice i Jarca.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti.

DODAJMO I OVO:

Svaki poljoprivrednik i svaki vrtlar znaju da uspješna borba protiv štetnika ovisi o ispravnom odabiru različitih vrsta biljaka. Danas se to naziva "miješanom kulturom". Velika je prednost kad si biljke mogu uzajamno pomagati u obrani od štetnika.

Drveće i grmove dovoljno je katkada samo dobro obrezati. To svakako treba učiniti potkraj posljednje Mjesečeve četvrti, a najbolje za mlađaka. Biljka će se u većini slučajeva dobro oporaviti.

Ovdje nemamo dovoljno prostora da navedemo koje su mjere najbolje za suzbijanje štetnika. Osim toga, nisu sva sredstva pogodna za sve biljke i sve štetnike. Daleko bi nas odvelo kad bismo ih sve ovdje nabrojili (više o tomu možete naći u našoj knjizi *Živi vrt*). S druge strane, često je strpljenje najbolji način suzbijanja štetnika. Sve ovo što radimo zapravo bi vas trebalo potaknuti da počnete drukčije razmišljati. Zaboravite sredstva koja djeluju brzo i radite s mjerom i ciljem te zdravim razumom.

Svaki se problem može riješiti – bilo da je riječ o vašoj lončanici, obitelji, poslu i svakodnevici – ako se mišljenje i osjećanje usklade sa stvarnim događanjima u prirodi i ako se sve radi s ljubavlju i razumom. Ne namjeravamo vam pokazati put do savršenosti, nego vam želimo dati samo malo više vedrine i opuštenosti spram nesavršenosti.

PČELARENJE

Posvećeno najvažnijim životinjama na svijetu

Izaberete li pravi trenutak ...

... pčelinja će zajednica biti mirna i marljiva. Pčele čuvarice bit će na oprezu, a uzbuđenje i užurbanost će se smanjiti. Pčele se mogu bolje usredotočiti na potragu za nektarom i prije otkriti staze za let. Pčelinja zajednica bit će čišća, pa će se smanjiti opasnost od pojave bolesti. I pčelar će imati manje poteškoća s ratobornim pčelama.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... pčele će teško prihvatiti košnicu. Češće će se pojavljivati bolesti, pa će uginuti cijeli rojevi. Skupljanje meda bit će teže jer će pčele biti užurbanije i ratobornije. Dobit ćete mnogo manje meda.

Pravi trenutak – kratak pregled
Pčelarenje

Naseljavanje i preseljavanje pčela



Idealno: ponedjeljkom, srijedom i subotom za prve Mjesečeve četvrti, osim u znaku Raka i Lava.



Nepovoljno: utorkom i četvrtkom, općenito za prve Mjesečeve četvrti u znaku Raka i Lava.

Čišćenje košnica



Idealno: za posljednje Mjesečeve četvrti.

Uzgoj pčelinje zajednice



Idealno: za prve Mjesečeve četvrti.

DODAJMO I OVO:

Osobno nemamo velikog iskustva s pčelarenjem, ali ga ima naš rođak Manfred Maierhofer. (Srdačno mu zahvaljujemo na sudjelovanju u pisanju ovoga poglavlja!)

- Pravi trenutak za vrcanje meda: saće izvadite rano ujutro dok su pčele još trome. Ako se previše uznemire, ne dirajte sljedeću košnicu! Idealno bi bilo kad biste saće premjestili izravno u vrcaljku i tako iskoristili toplinu košnice.
- Med je prehrambena namirnica koja uz odgovarajuće skladištenje može trajati deset i više godina. Čuva se u posudi koja ne propušta zrak, na tamnom i hladnom mjestu. Temperature ispod nule ne štete medu. Ako se čuva na toplom, može poprimiti različite mirise.
- Ulaz u košnicu trebao bi biti okrenut prema istoku ili jugoistoku, a ne smije biti izložen jakom strujanju zraka. Dobro je da su košnice u hladovini.

Evo još jedne važne napomene na kraju: dopustili smo industriji da nas uvjeri kako med mora biti u tekućem stanju. To je jednako besmisleno kao i uvjerenje da sol mora biti rastresita. Svi prirodni medovi (uključujući sortne) kristaliziraju se nakon određenog vremena. To je znak kvalitete. Ako ga polako zagrijavate (nikako ne pregrijati!), ponovno će postati tekuć.

4.

MJESEC KAO SVAKIDAŠNJA POMOĆ U KUĆI

Velika djela ljudi nisu ona što vrište.
Sve što je veliko događa se tiho
kao žubor vode,
strujanje zraka,
Rast žita.

ADALBERT STIFTER

Velike stvari uvijek počinju kao male. Svaki dobitnik Nobelove nagrade morao bi veći dio svojega govora potrošiti na izražavanje zahvalnosti svima koji su mu omogućili taj uspjeh. Najčešće je doprinos drugih veći od njegova. Sljedeće stranice posvećene su nezaobilaznim ljudima iz pozadine.

Pravi je izazov dobro obavljati kućanske poslove, na način dostojan čovjeka, poletno i s veseljem, a sve samo zato što se moraju obaviti jednostavno. Smisao za organizaciju, mnogo strpljenja, umijeće davanje smisla rutini, predanost onome što je nužno, zanatska spretnost – popis sposobnosti za vođenje kućanstva mogao bi biti i duži i možda bi završio pojmom čarolije, jer iz svega treba zvući ono najbolje, načiniti čudo. "Kućanica" ili "muška kućanica" po zahtjevnosti zasjenjuje mnoga druga zanimanja.

Čovjek se gotovo mora zapitati kako to da "kućanica" još nije naziv zvanja koji se s ponosom otiskuje na posjetnice? To je žalosno, jer dobro vođeno kućanstvo, oplemenjeno darovitošću i duhom, oaza i izvor snage za sve njegove članove, pravi je blagoslov! Ljudski je da i u najbolje vođenom kućanstvu ima uspona i padova raspoloženja te spremnosti kao i u svakom drugom zvanju. No što činiti ako vođenje kućanstva doživljavamo samo kao Sizifov posao koji nam uništava živce?

Sizif? Njemu zapravo i nije bilo teško! Gurati kamen uzbrdo i pustiti ga da se otkotrlja nizbrdo? To je barem lako! Međutim, ima i drugih izazova: čišćenje kuće, pranje rublja, glačanje, pranje posuđa, pranje prozora, razvrstavanje, pospremanje, kuhanje, priprema djece za školu, zalijevanje cvijeća, pospremanje podruma i tavana, briga o domaćim životinjama – no popis ni izdaleka nije gotov. Kućanski poslovi bili bi za Sizifa veća noćna mora od guranja kamena – i ne samo zato što je bio muškarac.

Što, dakle, učiniti ako ne možemo naći unutarnji pristup svakidašnjim kućanskim poslovima? Ako nas, na primjer, neprestano muči osjećaj da smo nešto propustili? Taj posao, napokon, uvijek započinje iznova i nema kraja!

Možda ćemo vas na sljedećim stranicama uspjeti potaknuti i omogućiti vam da na drugačiji način promatrate tu problematiku – posve neovisno o velikom olakšanju koje donosi obavljanje poslova u pravi trenutak. Kako za tijelo tako i za dušu!

Sve je to od velike važnosti! Kućanski poslovi su, naime, vrsta "energetskog rada". Očistiti nešto, održati propusnim, spremiti tako da se može lako pronaći, paziti na ljepotu, raskrčiti – pođe li vam sve to za rukom u kući, tako će vam biti općenito u životu. No o tomu nešto više poslije. Dobra vijest iz riznice znanja naših starih glasi: *Obavljati kućanske poslove u skladu s Mjesečevim fazama lakše je i uspješnije nego u nepovoljnim trenucima.*

U kući postoje dva glavna radna polja – dnevne obveze i sezonski "veliki projekti". Obavljanjem poslova u pravo vrijeme možemo postići prava čuda na oba područja, osobito kad je riječ o većim pothvatima. Pritom je svejedno treba li pospremati ormare, oprati prozore ili lakirati drvene podove. Uštedjet ćete mnogo vremena i novca, manje ćete se živcirati i nećete opteretiti okoliš.

Mladi ljudi često ne mogu zamisliti da postoji veza između Mjesečeve faze i uspjeha u nekom poslu. To nije nikakav problem, jer samo moramo zbrojiti dva i dva te spojiti slobodne niti na zemljovidu sjećanja. Svima je poznato da čišćenje stakla (to se posebno odnosi na unutarnja stakla u automobilu i na zaslone!) neće uvijek biti jednako uspješno. Katkada su stakla nakon lakšeg pranja besprijekorno čista danima, a katkada ih moramo svom snagom ribati istim sredstvom za čišćenje i nećemo biti zadovoljni rezultatom – prva kiša ili zamagljenje iznutra ostavit će na prozorima takve tragove da ćemo ih odmah

poželjeti ponovno očistiti. Objašnjenje u gotovo svim takvim slučajevima treba potražiti u Mjesečevoj fazi.

Bilo da je riječ o čišćenju ormara, temeljitom pranju prozora ili čišćenju cipela, pranju rublja, čišćenju sjenila na svjetiljkama, uređenju smočnice ili čišćenju kauča ili saga – ako te poslove obavimo u pravo vrijeme, sve ćemo brže očistiti, potrošit ćemo manje sredstava, očuvat ćemo tkanine i materijale i sve će dulje ostati čisto i uredno. Za svakog tko voli udobnost i želi živjeti u čistom okruženju Mjesečeve mijene su pravo otkriće. To vam možemo jamčiti.

To vrijedi i za ljude koji pate od alergija! Za posljednje Mjesečeve četvrti, na primjer, u rublju ostaje mnogo manje deterdženta nego za prve Mjesečeve četvrti, što znači da se, znajući to, možete riješiti barem jednog uzročnika alergije. Mnogi su ljudi u najboljoj namjeri nabavili biološka sredstva za pranje, ali njima nisu bili zadovoljni. Neka ih samo nastave primjenjivati jer i ona imaju bolji učinak za posljednje Mjesečeve četvrti nego za prve, pa će zadovoljiti i najveća očekivanja. Peremo li rublje u pravom trenutku, ne moramo upotrijebiti besmislen omekšivač koji nema što tražiti u našem krvotoku – ondje, naime, završava, jer se ne ispire s rubljem. Najteže je novorođenčadi ili maloj djeci jer se ne mogu boriti protiv te (dobronamjerno zamišljene) besmislice, koja nerijetko izaziva kašalj, glavobolje i alergije.

Pogled u prosječan ormar za sredstva za čišćenje mogao bi nas uplašiti. Ondje ima toliko kemije koja na kraju završava u otpadnim vodama i moru. Izbacite otpad, prijeđite na biološka sredstva i na snagu Mjeseca! Zapišite što ste kada obavili i pratite što se s tim zbiva. Iskustvo će vas sve više poticati da planirate poslove te da veliko spremanje obavite u pravom trenutku. Budite opušteni i u međuvremenu slobodno radite i po nepovoljnom vremenu jer se to ne može baš uvijek izbjeći. Fanatična posvećenost dobrome postat će vam teret.

Vrlo je važna volja za rad. Ako je nemate, odmah počnite istraživati uzrok. Možda je glavni uzrok taj što ne vidite kraj svojemu poslu? Ili okolina plodove vašeg rada smatra nečim samo po sebi razumljivim. Zato što nikad nemate dovoljno novca za skupo pomagalo? Zato što se nitko ne obazire na vas? Budete li čekali da se stvari same od sebe pokrenu nabolje, bit ćete nezadovoljni do kraja života. Rješenja nećete postići ni prijetnjama ni kuknjavom, a ni povlačenje u depresiju neće ništa promijeniti.

Počnite čistiti, prati i popravljati stvari u pravom trenutku. Poslove koji su neizbježni obavite ne obazirući se na Mjesečev kalendar, pa ćete moći odjenuti omiljene traperice i za prve Mjesečeve četvrti. Odahnut ćete. Neka vam Mjesečev kalendar postane "prijatelj i pomagač" i vidjet ćete da će se mnogo toga poboljšati samo od sebe. Vaši prijatelji možda već odavno potajno primjenjuju Mjesečev kalendar i sretni su kad mogu izbjeći posjete u dane koji su najpogodniji za čišćenje.

Naravno, događa se da morate nešto obaviti, ali nemate nimalo volje za to. Svi smo imali takvih trenutaka. Sretan je onaj tko to zna prevladati, a ne shvatiti kao izgubljen dio života. Mi si pomažemo tako da se prisjetimo za što trebamo biti zahvalni. Čaša je napola puna i dosta! "Uvijek ima ljudi kojima je teže nego meni!" Prečesto zaboravljamo da u životu ništa nije razumljivo samo po sebi. Baš ništa. Uvijek imamo razloga biti zahvalni. A sada pogledajte sljedeća poglavlja. Ne zaboravite iskušati ovo ili ono. Moglo bi biti dobro!

Što možete dobiti izaberete li pravi trenutak
kad je riječ o kućanskim poslovima?
Možete dobiti na vremenu, više
uživati u rutinskim poslovima i biti
uspješniji jer će rezultati vašeg rada
trajati dulje i uštedjet ćete novac.
Jednom riječju, podignut ćete kvalitetu života.

VELIKO SPREMANJE I PROLJETNO ČIŠĆENJE

... ali poletno!

Izaberete li pravi trenutak ...

... sve će vam lakše ići od ruke, uspjeh će potrajati. Površine će se brzo i temeljito osušiti i kad se radi s vodom. Neće biti opasnosti od nastanka plijesni, a prirodni materijali poput drva bit će pošteđeni.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

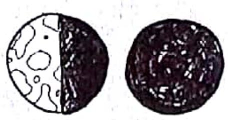
... ubrzo ćete imati osjećaj da radite Sizifov posao. Prozori, vrata i podovi će nakon kratkog vremena ponovno biti prljavi. Odjeća koja dulje vrijeme stoji složena može poprimiti miris plijesni (zimska odjeća, kostimi za maškare, odjeća za plažu i slično). Bakterije će se razmnožiti i sve će pojačano upijati vlagu.

Pravi trenutak – kratak pregled
Veliko spremanje i proljetno čišćenje



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Blizanaca, Vage i Vodenjaka.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti.



Loše:

za punog Mjeseca u znaku Djevice.

VELIKO I ZAHTJEVNO RUBLJE

Doista čisti bez čarolije

Izaberete li pravi trenutak ...

... vaše će rublje biti osobito čisto, mrlje ćete lakše ukloniti, niti će biti neoštećene, a sredstvo za pranje isprat će se bez ostataka. (Ovo je važno za alergičare!) Gotovo uvijek trebat će vam pola preporučene količine deterdženta. (Zbog toga nikad ne kupujte deterdžent u tabletama!)

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... za jednak učinak potrošit ćete više deterdženta. Mrlje se neće isprati, a niti tkanine će se oštetiti. Sredstvo za pranje neće se posve isprati, što može izazvati alergije. Želja za uvijek jednakim rezultatom pranja rublja otvorila je vrata agresivnim kemijskim sredstvima, pri čemu se zanemaruju dugoročne posljedice za čovjeka i okoliš.

Pravi trenutak – kratak pregled
Veliko i zahtjevno rublje



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Raka, Škorpiona i Riba.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, osim u znaku Lava i Djevice.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti.



Loše:

za punog Mjeseca i tri dana prije njegova izlaska, a također u znaku Lava i Djevice.

PRANJE PROZORA I STAKALA

Kako dati sjaj očima svojega doma

Izaberete li pravi trenutak ...

... uštedjet ćete vrijeme, novac i sačuvati živce, a okoliš ćete spasiti od nekoliko litara otrovnih kemikalija. Posao ćete lakše obavljati. Najbolje sredstvo za čišćenje je voda iz vodovoda u koju se doda malo čistog alkohola. Staklo će ostati čisto dulje vrijeme.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

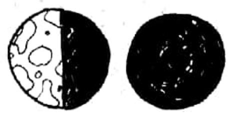
... za čišćenje stakala i prozora trebat će vam više strpljenja i opuštenosti. I uz upotrebu kemijskih sredstava za čišćenje nećete postići jednako dobar učinak kao kad radite u povoljnom trenutku. Dovoljna će biti samo jedna kiša da zaprlja sve što ste očistili. Staklo će biti išarano tragovima unatoč brisanju.

Pravi trenutak – kratak pregled
Pranje prozora i stakala



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Blizanaca, Vage, Vodenjaka, Ovna, Lava i Strijelca.



Povoljno:

općenito za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti.



Loše:

za punog Mjeseca.

DODAJMO I OVO:

Pogled kroz mikroskop na ravnu staklenu površinu otkriva da je staklo puno kratera. Zbog čišćenja jakim kemijskim sredstvima, stakla s vremenom postaju mutna. Sredstva za čišćenje doslovno otkidaju sitne čestice s površine stakla i oduzimaju mu sjaj. Skupocjene čaše za vino, osjetljive zaslone i slično zato treba čistiti u pravom trenutku. S minimalnom količinom kemijskih sredstava i malo truda sve će biti blistavo čisto. Ako ste već čistili zamagljene zaslone računala i televizora, znat ćete cijeniti pravila o povoljnom trenutku.

Ako morate istodobno oprati mnogo prozora, učinite to uvijek na sljedeći način:

Sredstva: u kantu tople vode dodajte malo deterdženta za pranje posuđa. Upotrijebite nekoliko čistih krpa, stari novinski ili kuhinjski papir. Praznu bocu s raspršivačem napunite hladnom vodom iz vodovoda u koju ste dodali malo čistog alkohola.

Način rada: prljave prozorske površine prvo operite toplom vodom. Poslije ih poprskajte hladnom vodom u kojoj ima alkohola i obrišite zgužvanim novinskim papirom. Ovaj način rada štedi vrijeme, a iskorišten novinski papir možete baciti u stari papir.

POSEBNA NAPOMENA

Kad perete prozore, vodite računa o kvaliteti papira jer se kuhinjski papir često raspada i ostavlja na staklu tragove koji izgledaju kao prašina ili taj papir ne upija dobro, pa će vam trebati više vremena za čišćenje.

Napomena o pravom trenutku: ako osim prozora trebate oprati i zaprljane prozorske okvire, učinite to u "vodene dane" (dakle, u dane koji su u znaku Raka, Škorpiona i Riba). Ako je riječ o okvirima od prirodnog drva ili drva posječenog u skladu s Mjesečevim kalendarom, premazanog zaštitnim slojem, svakako ih čistite za posljednje Mjesečeve četvrti jer se drvo treba dobro osušiti. Poslije pranja obrišite okvire suhom ili dobro ocijeđenom krpom.

Morate li oprati izlog trgovine koja se nalazi u prometnoj ulici, jasno je da nećete uvijek moći čekati povoljan trenutak. U najmanju ruku možete pratiti kada je čišćenje najuspješnije, pa neka vaş to potakne da i druge poslove u životu obavljate u pravom trenutku.

ČIŠĆENJE STROJEVA, AUTOMOBILA, BICIKALA I APARATA

... produljuje trajanje

Izaberete li pravi trenutak ...

... uređaji neće biti samo čišći, nego će se spriječiti i oksidacija. Prljavština će se lakše i brže skidati pa će vam za čišćenje trebati mnogo manje vremena. Voda za pranje, primijenjena u pravom trenutku, preuzima mnogo više prljavštine, pa je treba češće mijenjati.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... voda za pranje ostat će čista, a naprave prljave. Tvrdokorna prljavština moći će se odstraniti samo agresivnim sredstvima koja ispuštaju pare štetne za zdravlje. Svi očišćeni predmeti ponovno će se brzo zaprljati i počet će hrđati.

Pravi trenutak – kratak pregled

Čišćenje strojeva, automobila, bicikala i aparata



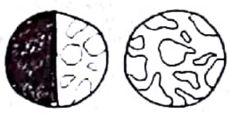
Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Blizanaca, Vage, Vodenjaka, Ovna, Lava i Strijelca.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca.

ČIŠĆENJE TIPKOVNICA I ZASLONA

Kako postići da vam prsti sami lete

Izaberete li pravi trenutak ...

... površine će dulje biti čiste. Statički naboj koji privlači prašinu bit će mnogo slabiji. I vrijednosti elektrosmoga bit će bitno smanjene. Rad na računalu bit će ugodniji i glavi i rukama. Ruke se neće tako brzo zagrijavati niti ćete osjetiti vrućinu u vrhovima prstiju.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... naslage će biti tvrdokornije. Pojedine slojeve prašine i prljavštine moći ćete odstraniti jedino kemijskim sredstvima koja su štetna za dišne puteve. Naslage dima također će biti teško odstraniti. Katkad će se pojaviti neugodan miris koji će se trajno zadržati. Bakterije će se naseliti u najsitnije pukotine.

Pravi trenutak – kratak pregled
Čišćenje tipkovnica i zaslona





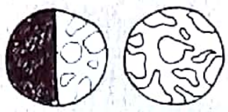
Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Blizanaca, Vage, Vodenjaka, Ovna, Lava i Strijelca.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca.

ČIŠĆENJE I ODRŽAVANJE DRVENIH PODOVA I PARKETA

Svaka čast starim metodama

Izaberete li pravi trenutak ...

... sve će biti i ostati lijepo čisto – gotovo kao da ste stavili magnet koji odbija prljavštinu. Podovi od prirodnog drva općenito bi se trebali čistiti za posljednje Mjesečeve četvrti. Najbolje sredstvo za taj posao je lužina od drvenog pepela (vidi recept na str. 208).

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... u jednom od vodenih znakova (Raku, Škorpionu ili Ribama) za prve Mjesečeve četvrti može u pukotine prodrijeti vlaga. Drvo će nabubriti, a nakon duljeg vremena i istrunuti.

Pravi trenutak – kratak pregled
Čišćenje i održavanje drvenih podova i parketa



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Blizanaca, Vage, Vodenjaka, Ovna, Lava i Strijelca.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca u znaku Raka, Škorpiona i Riba.

DODAJMO I OVO:

Za prve Mjesečeve četvrti podove treba samo pomesti. Želite li ih obrisati mokrom krpom, neka to bude lagano i u jednom od "svjetlosnih znakova" (Blizanci, Vaga, Vodenjak).

POSEBNA NAPOMENA

Vanjske drvene podove nikad nemojte čistiti visokotlačnim čistačem, jer će se oštetiti.

Recept za lužinu i upute za primjenu: pet do deset žlica pepela od bukvina drva stavite u veliki lonac (odnos količine vode i pepela odgovara otprilike odnosu listića čaja i vode za čaj), napunite lonac vodom, poklopite i ostavite da kuha na laganoj vatri oko 20 minuta. Povremeno promiješajte tekućinu. Neka se hladi u poklopljenu loncu sve dok se pepeo ne natalođi na dno. Bistru lužinu pretočite u staklenke i čuvajte. Dobro je staviti naljepnice kako ne bi bilo zabune.

Kad je riječ o ribanju, voda za pranje može biti mlaka ili vruća, ovisno o prljavosti. Sve nelakirane podove možete dobro oribati, a zatim isprati kantom čiste, hladne (ali ne ledene) vode. Preporučujemo da to učinite dvaput na godinu.

Lužinom možete čistiti gotovo sve: balkonske podove, prozorske okvire, vratnice, drveni vrtni namještaj i slično. Stare terase izgledat će kao nove!

POSEBNA NAPOMENA

Izbjegavajte pomicanje i guranje namještaja po drvenim podovima. To možete činiti samo ako su podovi premazani lakom za drvo, no taj lak opet uništava sva dobra svojstva drva.

KEMIJSKO ČIŠĆENJE TKANINA, JASTUKA, SAGOVA I ODJEĆE

... tako da se doista isplati

Izaberete li pravi trenutak ...

... tkanina se neće oštetiti, odjeća će dulje trajati, a boje će se očuvati. Vuna se neće zamrsiti bude li se ispravno postupalo. Kemikalije za čišćenje neće se zadržati u tkanini (što je dobra vijest za alergičare). Neće biti ni jakog mirisa kemijski očišćenih dijelova namještaja ili odjeće, koji zna biti vrlo neugodan. Tkanine neće dobiti neželjen sjaj, a skupocjena i osjetljiva odjeća od janjećeg krzna, kože, perja i svile te klasične narodne nošnje dulje će trajati.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... bit će potrebno više kemijskih sredstava za čišćenje odjeće. Budući da se proizvođači uvijek ocjenjuju prema rezultatima, sve se više upotrebljavaju kemijski dodaci, a to šteti i čovjeku i tkaninama. Znak Jarca za prve Mjesečeve četvrti osobito je nepovoljan, jer će tkanine izgledati istrošeno. Tkanine će također dobiti neželjen sjaj. Alergičari bi svakako trebali izbjegavati razdoblja nepovoljna za kemijsko čišćenje.

Pravi trenutak – kratak pregled
Kemijsko čišćenje tkanina, jastuka, sagova i odjeće



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u
znaku Raka, Škorpiona i Riba.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, osim u znaku Jarca.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Jarca.

UKLANJANJE VLAGE I PLIJESNI

Kako iskorijeniti zlo

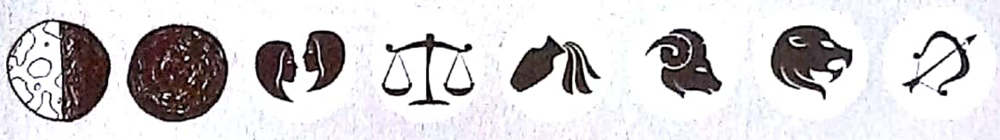
Izaberete li pravi trenutak ...

... uspješno ćete ukloniti vlagu i plijesan te skratiti vrijeme sušenja. Blaga biološka sredstva, primijenjena u pravom trenutku, donijet će željeni rezultat. Za dugoročan uspjeh potrebno je ukloniti uzroke pojave vlage i plijesni.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... vlaga će se najčešće ponovno pojaviti. Zadržat će se i neugodan miris, a namještaj će se vjerojatno uništiti. Stanovanje u vlažnim prostorijama posebno je štetno za djecu i starije osobe, jer vlaga izaziva tegobe s disanjem, kronični kašalj i astmu.

Pravi trenutak – kratak pregled
Uklanjanje vlage i plijesni



Idealno: za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka u znaku Blizanaca, Vage, Vodenjaka, Ovna, Lava i Strijelca.



Povoljno: za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka, osim u znaku Raka, Škorpiona, Riba i Djevice.



Nepovoljno: za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca te za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Raka, Škorpiona, Riba i Djevice.



Loše: za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca u znaku Raka, Škorpiona, Riba i Djevice.

DODAJMO I OVO:

Što činiti kad se u stanu pojavi plijesan? Najvažnije je pronaći uzrok. To mogu biti suvremeni prozori koji ne propuštaju zrak te toplinski nedovoljno izolirani zidovi. Površina zidova, osobito na hladnim dijelovima, uz veliku količinu vlage u zraku može postati hranjivo tlo za plijesan. Često je za to kriv neispravan odvod ili oluk. Vlaga se u vaš stan može proširiti i od susjeda.

Među čestim uzrocima vlage u kutovima prostorija u starim i novim građevinama su betoniranje, zidanje i žbukanje u nepovoljnom razdoblju – za prve Mjesečeve četvrti ili neposredno prije izlaska punog Mjeseca u jednom od vodenih znakova.

Ako je riječ o problemu koji se pojavljuje prvi put, moguće ga je uspješno riješiti najjednostavnijim kućanskim sredstvima – ali samo u pravom trenutku. Pripremite vodu s octom: u kantu punu vode ulijte oko pola litre octa. Četku uronite u pripremljenu tekućinu i četkajte zahvaćeno mjesto. Teško dostupne dijelove, poput uglova i pukotina, očistite starom četkicom za zube. Na kraju osušite zid sušilom za kosu, ventilatorom ili kaloriferom. Ako treba očistiti veće površine ili cijelu prostoriju, sušite ih sporo. Istodobno treba provjetravati. Nepristupačna mjesta moraju se katkad unatoč svemu očistiti kemijskim sredstvima.

Za velika oštećenja trebat će vam aparat za odvlaživanje, koji se može i unajmiti. U tom slučaju mi bismo radije pozvali stručnjake koji su za to najbolje opremljeni. Za suzbijanje plijesni na velikim površinama, nažalost, moramo pozvati upomoć kemiju. To možemo usporediti s teškom upalom pluća koja se više ne može izliječiti samo čajem, nego su potrebni i antibiotici. Radikalna upotreba kemijskih sredstava za suzbijanje plijesni katkada je manje zlo od štete koju plijesan može izazvati.

UKLANJANJE NEUGODNIH MIRISA

Ugoda vašem nosu

Izaberete li pravi trenutak za pročišćavanje prostora izgaranjem mirisnih tvari ...

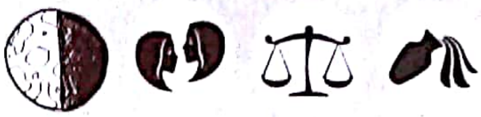
... soba će ostati svježa dulje vrijeme i u njoj će biti ugodno boraviti. Dim neće jako nadražiti oči i grlo. Upotrijebite samo prirodne tvari.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... nakupit će se previše dima koji može nadražiti oči i grlo. Potrošit ćete više mirisnih stvari nego što je potrebno, a učinak će nestati već nakon kratkog vremena.

Pravi trenutak – kratak pregled

Uklanjanje neugodnih mirisa



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Blizanaca, Vage i Vodenjaka.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti.

DODAJMO I OVO:

Neugodni mirisi mogu dovesti čovjeka u očaj. Pravi trenutak pročišćavanja od velike je koristi jer djelovanje dima mirisnih tvari ili naprava s biološkim eteričnim uljima vrlo je učinkovito i dugoročno. Kad je riječ o tvrdokornim, starim mirisima, svakako treba paziti na pravi trenutak, što nije uvijek nužno kad je riječ o kakvom svježem onečišćenju.

Mirisne se tvari i eterična ulja mogu u svako doba upotrijebiti za postizanje boljeg ozračja ili za podizanje raspoloženja. Danas postoje mješavine mirisa za najrazličitije svrhe. Želimo napomenuti kako neki ljudi ne podnose dobro mirise u dane koji su pod utjecajem prve Mjesečeve četvrti. Mirisi tada djeluju posve drukčije i tijelo ih jače upija.

Metoda: tamjan, sušena kadulja, mirisne tvari i slično stavite na ugljen, a ugljen na čvrstu podlogu ili u posebnu posudu koja je tome namijenjena. Vodite računa da toplina ne ošteti podlogu na kojoj je posuda.

Naravno, postoje boje za zidove koje neutraliziraju sve mirise (koriste se, na primjer, u restoranima), ali nama nije poznata ni jedna takva boja koja pri proizvodnji i primjeni nije štetna za okoliš.

POSEBNA NAPOMENA

Dim nastao izgaranjem mirisnih tvari pomaže i kad osjetimo da na nekim mjestima gubimo koncentraciju. Dobro je pročistiti prostoriju dimom i pošto je u njoj održan stresni sastanak.

ZALIJEVANJE SOBNOG I BALKONSKOG CVIJEĆA

Kako očuvati zdravlje zelenim i šarenim ukućanima

Izaberete li pravi trenutak ...

... vaše će sobne i balkonske biljke biti bujne i otporne na štetnike svih vrsta, upijat će potrebnu količinu vode, a one koje su se već pomalo osušile, ponovno će se oporaviti. Voda se neće zadržavati u posudama, pa neće biti ni opasnosti od truljenja. Cvjetovi neće biti neotporni i preživjet će sušna razdoblja ako ih zaboravite zaliti. Održat će se i ako odete na kraći godišnji odmor (do 14 dana).

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... biljke će biti osjetljive. Napast će ih štetnici, osobito uši. Biljke će brzo strunuti ili će se osušiti iako u posudi ima dovoljno vode. Neće im pomoći ni presađivanje.

Pravi trenutak – kratak pregled

Zalijevanje sobnog i balkonskog cvijeća



Idealno:

u znaku Raka, Škorpiona i Riba.



Također povoljno, do vrlo vrućeg razdoblja:

u znaku Bika, Djevice i Jarca, ali samo
prvi dan svakoga znaka.



Nepovoljno:

u znaku Blizanaca, Vage i Vodenjaka.

DODAJMO I OVO:

Njega sobnih biljaka u skladu s Mjesečevim fazama spada u znanje o Mjesecu koje nas vrlo brzo može uvjeriti u svoju vjerodostojnost. Svatko tko uzgaja biljke u posudama u sobama, na balkonima ili terasama, mora ih zalijevati. Čovjek tako brzo nauči koje sve koristi ima njegova biljka od zalijevanja u pravom trenutku.

Samo hrabro! Polako naviknite biljke na pravi trenutak. Kako biste si olakšali posao, u početku možete zalijevati i u znaku Bika, Djevice i Jarca, i to najbolje kišnicom ili ustajalom vodom. Biljke koje trebaju vrlo mnogo vode zalijevajte prvi i drugi "lisni" dan.

Iznimke: tropske i egzotične biljke zahtijevaju složeno postupanje. Mnogima od njih potrebno je mnogo vode, a druge je uopće ne trebaju.

POSEBNA NAPOMENA

Nakon dulje odsutnosti nemojte odmah zalijevati biljke, nego pričekajte "lisni" dan.

POSEBNA NAPOMENA

Iznošenje sobnih biljaka na kišu može se pokazati nepovoljnim jer listovi često ne podnose izravno polijevanje.

Sobne biljke tijekom vaše odsutnosti

Ako će za vaše odsutnosti biljke zalijevati susjed, načinite mu mali plan kako ne bi zalijevao previše ili nedovoljno. To je vrlo jednostavno. Prije nego što otputujete pogledajte u Mjesečev kalendar i sastavite popis svih vodenih dana (Rak, Škorpion, Ribe) koji slijede. Popis dajte susjedu i zamolite ga da zalijeva biljke samo u te dane.

UKLANJANJE SUVIŠNIH PREDMETA

Raskrčite sve puteve energije u kući

Izaberete li pravi trenutak ...

... prostorije će biti mnogo dulje "raskrčene". Navika da se pretrpane prostorije ubrzo ponovno zatrpaju stvarima neće se tako lako vratiti. Prostorija će djelovati svježije i prozračno. Neugodne mirise moći ćete ukloniti paljenjem mirisnih tvari.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... prostorije će biti pune suvišnih predmeta prije nego što nabrojite do tri. Soba će djelovati neuredno, a vi ćete si govoriti kako ćete je poslije pospremiti.

Pravi trenutak – kratak pregled
Uklanjanje suvišnih predmeta



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Ovna, Lava i Strijelca tijekom retrogradnoga gibanja Merkura. (To se događa oko triput na godinu i traje po tri tjedna, a točno vrijeme toga događanja možete doznati od nas ili potražiti na internetu. Ritam toga gibanja mijenja se svake godine.)



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca.

DODAJMO I OVO:

U stambenim i radnim prostorijama s vremenom se nakupe predmeti koji ondje nemaju što tražiti. Kako vrijeme prolazi, obuzima nas neodređeni osjećaj da ćemo se ugušiti jer nemamo dovoljno mjesta. Najbolji lijek u tom slučaju bio bi pospremiti nered, izbaciti nepotrebne predmete, raskrčiti prostorije. Energiju, koja se pritom oslobađa, ne treba podcijeniti. Neki ljudi tada osjete takav polet da im se cijeli život okrene nabolje.

Svaki predmet u vašem stanu ili vašoj kući koji ne volite iz bilo kojeg razloga ima neposredan, negativan utjecaj, bez obzira na to gledate li ga ili on djeluje iz pozadine. To može biti krš iz proteklih desetljeća, stare školske knjige, stvari koje čuvate zato što ćete ih "jednoga dana trebati" te prljavština i prašina svake vrste. Evo primjera: darovana slika na zidu koja ondje visi samo zato što mislite da ste je dužni ondje ostaviti. Slika se ne sviđa nikome jer je slikar na njoj ovjekovječio svoju depresiju i jer svaki put ispusti kap otrova onomu tko je pogleda u prolazu.

Kućanski poslovi zahtijevaju energiju. Obavljamo li ih brižno, oni daju ljepotu kući i duši. Povoljno djeluju na tjelesno i duševno zdravlje ukućana. Međutim, neki ljudi nakon kratkog vremena ponovno stvore nered. To čine iz različitih razloga, ali jedno je sigurno, naime, da trenutak uklanjanja suvišnih predmeta utječe na to koliko će dugo prostorije biti uredne.

Potreba za gomilanjem stvari koje poslije zatrpaju stan ili kuću uočava se kod ljudi svih društvenih slojeva. Iza te potrebe krije se nesposobnost odvajanja od stvari. Stariji ljudi, koji su živjeli u ratno i poslijeratno doba, vrlo se teško nose s tim. ("Hrđav čavao mogao bi još zatrebati ..."). I oni će morati shvatiti da je korist od tih stvari znatno manja od duševnog tereta koji one predstavljaju.

U prvom redu riječ je o gomilanju predmeta za svakidašnju upotrebu koji se već dugo ne upotrebljavaju. Komoda na ulazu, stolić u hodniku, košara u kutu, prozorska klupica, polica ispred ogledala – svaki dan prolazimo pokraj pokućstva koje je suvišno, koje nas iz dana u dan sve više opterećuje i navodi na pomisao kako ga se moramo riješiti.

*

SPREMANJE SEZONSKE ODJEĆE

Pospremanje sa stilom

Izaberete li povoljan trenutak ...

... odjeća će ostati čista i mirisna, pod uvjetom da ste je oprali prije odlaganja. Odjeća neće poprimiti druge mirise. U ormar možete staviti malo borovine. Ona ima dobar miris, ne prejak, i rastjeruje moljce. Zrnca protiv moljaca danas se više ne koriste, ali ako ste nepovjerljivi i prema zamjenskom proizvodu, papiru protiv moljaca, najbolje je pričekati pravi trenutak. Sredstva protiv moljaca tada će biti suvišna.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... složena odjeća može nakon nekoliko mjeseci poprimiti miris plijesni i privući moljce. Spremate li je u vodeni dan, bit će vlažna. Neke tkanine mogu čak popucati. Nekih se mirisa više nećete moći riješiti, jer se određene tkanine jednostavno ne mogu prati (narodna nošnja, kožna odjeća). Miris će se osjetiti i nakon kemijskog čišćenja. Kožna roba može popucati.

Pravi trenutak – kratak pregled
Spremanje sezonske odjeće



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Blizanaca, Vage, Vodenjaka ili Ovna, Lava i Strijelca.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti, osim u znaku Raka, Škorpiona, Riba i Djevice.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca u znaku Raka, Škorpiona, Riba i Djevice.

SELIDBA LJUDI

... kako bi se osjećali dobrodošlima

Izaberete li pravi trenutak ...

... prilagodba neće trajati dugo. To je osobito važno za djecu koja se, osim na novu okolinu i novo susjedstvo, moraju naviknuti i na novu školu. Neće biti velikih poteškoća s uključivanjem u novu okolinu. Mala djeca neće biti uznemirena i neće se buditi noću.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... svi će biti uzrujani. Netko će planuti bez vidljiva razloga. Mala djeca mogu biti zbunjena ili dobiti alergiju. Neprekidno plakanje može uznemiriti roditelje. Stariji ljudi neće se nikako moći naviknuti na novu okolinu i češće će pobolijevati.

Pravi trenutak – kratak pregled

Selidba ljudi i životinja



Idealno:

za prve Mjesečeve četvrti, osim u znaku Raka i Lava.



Povoljno:

ponedjeljkom, srijedom ili subotom,
osim u znaku Raka i Lava.

Nepovoljno:

utorkom, četvrtkom i nedjeljom, kao i sljedećih
dana u godini (neovisno o Mjesečevoj fazi):

siječanj: 2., 3., 4. i 18.; **veljača:** 3., 6., 8. i 16.; **ožujak:** 13., 14., 15. i 29.; **travanj:** 19.; **svibanj:** 3., 10., 22. i 25.; **lipanj:** 17. i 30.; **srpanj:** 19., 22. i 28.; **kolovoz:** 1., 17., 21., 22. i 29.; **rujan:** od 21. do 28.; **listopad:** 3., 6. i 11.; **studeni:** 12.; **prosinac:** 1.

SELIDBA ŽIVOTINJA

Sigurna pratnja u društvu Mjeseca

Izaberete li pravi trenutak ...

... razdoblje prilagodbe neće trajati dugo. To će se posebno dobro odraziti na stoku. Krave će već prvi dan nastaviti davati mlijeko i bit će zdrave. Životinje će noću biti mirne i dobro će jesti. Domaće životinje neće bježati od kuće.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... životinje će biti nemirne, a to može biti opasno kad je riječ o stoci. Krave ponekad prestanu davati mlijeko. Noću će biti nemirne i uznemirit će ostale životinje. Mačke će se vratiti starom domu, čak ako trebaju prijeći veliku udaljenost.

5.

MJESEC I GRADNJA KUĆE, PREUREĐENJE I OBRADA DRVA

Neka tople Sunčeve zrake obasjaju cestu,
neka krošnja stabla bude zeleni krov, hladovina za putnika,
neka blag bude vjetar što mu snaži leđa,
svijetao obzor što hrabri ga da nastavi put,
kuća na putu, u kojoj će naći utočište i mir na daleku putu –
poput ruke Gospodnje koja nas drži.

IRSKI BLAGOSLOV

"Kuća se gradi samo jedanput u životu!" Kad je riječ o gradnji vlastita doma, često možemo čuti ovu rečenicu. Katkada je prati dubok uzdah, osobito kad se plaćaju nepredviđeni troškovi. Netko pak njome izražava svoj životni san.

Ukratko, je li riječ o vlastitoj kući kao o životnom snu ili tek o obnovi malog unajmljenog stana, uvijek se postavlja pitanje hoćemo li u temelje staviti skupi ili običan beton. Pri izboru arhitekta, graditelja ili proizvođača materijala uvijek koristi dobronamjeran savjet. Evo našeg prvog savjeta: nikad ne kupujte jeftin materijal! Nekvalitetna gradnja će vam se poslije osvetiti u obliku velikih troškova i gubitka vremena. Materijal visoke kvalitete uvijek mora biti najskuplji.

Hoćete li biti zadovoljni onim što ste nabavili, to najčešće ovisi o pravom trenutku proizvodnje, primjene i ugradnje materijala. I tako smo došli do naše teme!

Uzmimo na primjer drvo. Kada je posječeno? Kako se sušilo – u sušionici po brzom postupku ili, kako bi trebalo, na prirodan način, tako da se u sušionici samo odstrani zaostala vlaga? Kada je bilo prerađeno i ugrađeno u obliku drvenog poda, krovišta i slično? Svi odgovori kazuju nešto o izdržljivosti drva, roku trajanja i otpornosti na vanjske utjecaje.

"Drvo stalno radi", kažu stručnjaci. To je točno i u mnogim okolnostima čak poželjno, na primjer kod drvene šindre koja se za suhog vremena uvrne, a kad pada kiša, onda se izravna. Međutim, pitanje glasi: koliko drvo radi? To je najpouzdaniji i najzdraviji građevni materijal. Ako se pri proizvodnji i ugradnji drvene građe poštuje pravi trenutak, plastični se proizvodi nikako ne mogu mjeriti s drvenim. Prividne prednosti plastičnih proizvoda gotovo potpuno nestaju kad se bolje sagledaju posljedice njihove primjene za zdravlje i okoliš. Kad bi se stvarnim troškovima proizvodnje plastike dodali troškovi koji će slijediti, čovjek bi morao biti milijunaš samo ako plastiku uzme u obzir kao jedan od mogućih materijala.

Naravno, drvo nije jedini materijal za gradnju kuća, proizvodnja i prerada kojega može biti na dobiti od pravoga trenutka. Popis je dugačak – od betona i žbuke, preko fasadne žbuke, lakova, boja sve do ljepila i sredstava protiv plijesni. Pri gradnji i obnavljanju kuće možemo doživjeti najneobičnije situacije, kao što je otpadanje velikih komada fasadne žbuke, odljepljivanje pločica nakon kratkog vremena, pojava plijesni, miris vlage, stvaranje pukotina, odljepljivanje zidnih obloga i tako dalje. Ako niste imali sreće, pa je proizvodnja materijala bila jeftina ili je materijal bio loše uskladišten, šteta će biti još veća.

Pridržavanjem nekoliko osnovnih pravila možete spriječiti ili ublažiti takve nepogode:

- Ne prihvaćajte rad na crno.
- Nikad ne kupujte u jeftinim trgovinama.
- Radite u povoljnom trenutku.

Budete li slijedili ova pravila, bit ćete zadovoljni dok ste živi i moći ćete sačuvati vrijednost svoja četiri zida. (Po pojmom "rad na crno" nismo mislili na pomoć prijatelja.)

Kao novopečeni kućevlasnik ili unajmljivač stana morate biti svjesni da radovi na obnavljanju nikad ne prestaju. Imate izbor: rad može biti zadovoljstvo i stalan izazov ili vas može otjerati u očaj. Čuvajte živce, potražite pomoć stručnjaka, uvjerite se da izabrani tim zna svoj posao i uvijek imajte na umu da je naručitelj poslova kralj! Načinite točan raspored u skladu s Mjesečevim fazama i nađite majstore dovoljno rano. I mi smo gradili kuću prema Mjesečevu kalendaru. Nije

bilo ni dana kašnjenja s useljenjem, a poslije su neki od majstora bili oduševljeni što u svoju ponudu mogu uključiti obavljanje poslova u pravom trenutku.

Ako sami ne znate mnogo o gradnji i obnavljanju, može vam pomoći samo jedno: popišite sve radove, predračune troškova, naloge i slično te obratite pozornost na ono što je tiskano sitnim slovima. Plaćanje obavite tek nakon završenog posla (predujmovi su nužni jer se mora kupiti materijal). Hoćete li i sami pomagati ili sve prepustiti stručnjacima, hoće li vam pomoći prijatelji – sve je to malo važno! Važnije su pojedinosti, potpun pregled nad financijama i poštivanje Mjesečeve faze. To će dati rezultate s kojima ćete biti trajno zadovoljni.

Izvođače radova ne morate uvjeravati u ispravnost svojih oduka. Stavite im raspored u ruke u kažite: "Raditi treba točno po rasporedu i nikako drukčije". Zašto? Zato što vi tako želite. A mi vam želimo mnogo radosti pri gradnji u pravo vrijeme!

Što, dakle, možete dobiti ako
gradite, obnavljate ili prerađujete
drvo u pravom trenutku?
Uštedjet ćete mnogo novca, vremena
i živaca – a naša okolina neće se
opterećivati otrovima i crnim mislima.

DRENAŽA

Prijateljska ponuda vodi

Izaberete li pravi trenutak ...

... voda će naći put u cijevima i odvodnja će početi. Voda će otjecati ravnomjerno i u cijevima se neće nakupiti pijesak. Podrum će ostati suh, pogodan za skladištenje i stanovanje.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... to se može usporediti sa zaustavljenim impulsom. Voda će potražiti drugi put koji nama neće uvijek odgovarati. Cijevi se mogu začepiti ili napuniti pijeskom. Put vode neće se ustaliti, pa će vlaga zahvatiti zidove. U kuću će prodrijeti neugodan miris, kojemu se neće uočiti izvor.

POSEBNA NAPOMENA

Temelje i podrum treba kopati za posljednje Mjesečeve četvrti, a drenažne radove izvoditi za prve Mjesečeve četvrti.

Pravi trenutak – kratak pregled
Drenaža



Idealno:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Raka, Škorpiona i Riba.



Povoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, osim u znaku Ovna, Lava i Strijelca.



Nepovoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti.



Vrlo loše:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Ovna, Lava i Strijelca.

BETONIRANJE I STAVLJANJE GLAZURE

... za sva vremena!

Izaberete li pravi trenutak ...

... beton će se sušiti ravnomjerno i čvrsto se povezati s podlogom i drugim površinama. Opasnost od pucanja bit će neznatna. Drvene oplate, koje se prethodno stručno premažu uljem, lakše se odvajaju. Ako i radite u pravom trenutku, ali za velike vrućine, otvorene površine moraju se prskati vodom svakih nekoliko sati kako bi se beton ravnomjerno osušio.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... beton će se brzo osušiti i može popucati. Površine betonirane neposredno prije izlaska punog Mjeseca loše se povezuju s drugim materijalima i već osušenim betonskim površinama. Trake za fuge neće ispuniti naša očekivanja. Ugrađeno željezo brže će hrđati. Neizbježno će se betonska terasa odvojiti od zidova kuće.

Pravi trenutak – kratak pregled
Betoniranje i stavljanje glazure



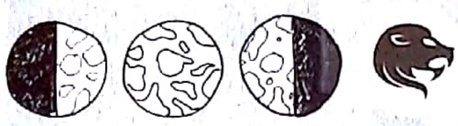
Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u
znaku Bika, Djevice i Jarca.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i
mlađaka, osim u znaku Lava.



Nepovoljno:

općenito za prve Mjesečeve četvrti i punog
Mjeseca, ali i za posljednje četvrti u znaku Lava.



Loše:

za punog Mjeseca i Lava.

ŽBUKANJE I POPRAVCI

... za sva vremena!

Izaberete li pravi trenutak ...

... žbuka će biti čvrsta i dugotrajna. Popravci fasade bit će uspješniji i dulje će trajati, a prijelazi između stare i nove žbuke bit će lijepi. Zidovi će se sušiti ravnomjerno i neće pucati.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... žbuka može popucati i odlijepiti se već nakon kratkog vremena. Ako se žbuka stavlja za vladavine znaka Raka, neće se čvrsto prilijepiti, a u znaku Lava prebrzo će se osušiti. Zbog toga se neće dobro povezati s podlogom, a poslije će se mrviti. Zidovi su skloni upijati vlagu za vladavine Raka, Škorpiona i Riba.

Pravi trenutak – kratak pregled
Žbukanje i popravci



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Blizanaca, Vage i Vodenjaka, i to prvoga dana u svakom od navedenih znakova.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka, osim u znaku Raka, Škorpiona i Riba.



Nepovoljno:

općenito za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca, ali i za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Raka.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca u znaku Raka i Lava.

IZRADA I POSTAVLJANJE KROVNIH KONSTRUKCIJA, DRVENIH STUBIŠTA I ZIMSKIH VRTOVA

Izaberete li pravi trenutak ...

... krovne konstrukcije i stubišta zadržat će čvrstinu i neće se izobličiti. Grede i okviri bit će čvrsti, postojani, neće trunuti niti će ih napasti crvi. Drvene stube neće škripati niti će izlaziti iz rubnih fuga. Bit će vrlo izdržljive, a u utorima se neće skupljati vlaga.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... drvene će stube lakše ispadati iz fuga, a u znaku Strijelca drvo će raditi i pucketati. Pucketanje će se nastaviti. U znaku Lava drvo se suši prebrzo (možda zbog velike vlažnosti zraka), pa se lakše iskrivi. Krovište se može podignuti i izobličiti ili se drvo može smanjiti, pa crepovi više neće biti stabilni.

Pravi trenutak – kratak pregled

Izrada i postavljanje krovnih konstrukcija, drvenih stubišta i zimskih vrtova



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i Jarca.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka,
osim u znaku Lava, Strijelca i Raka.



Nepovoljno:

općenito za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca, ali i za
posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Lava, Strijelca i Raka.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Lava, Strijelca, Raka i punog Mjeseca.

OSTAKLJIVANJE I UGRADNJA PROZORA

Izaberete li pravi trenutak ...

... okna će biti čista i neće se zamagliti za vlažnog vremena. Staklo će čvrsto sjesti u okvire, a okviri se poslije neće iskriviti. Prozori će u svako doba godine dobro prianjati. Drvo neće trunuti.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... prozori će se teško zatvarati ili će se zaglaviti pri promjeni vremena. Po vlažnom vremenu okna će se zamagliti. Okviri će strunuti već nakon nekoliko godina. Za naglih promjena vremena vlaga može prodrijeti u pukotine i izazvati truljenje okvira.

Pravi trenutak – kratak pregled
Ostakljivanje i ugradnja prozora



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Blizanaca i Vodenjaka.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka,
osim u znaku Raka, Škorpiona i Riba.



Nepovoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Raka,
Škorpiona, Riba te za prve Mjesečeve četvrti.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca
u znaku Raka, Škorpiona i Riba.

POSTAVLJANJE PODNIH OBLOGA SVIH VRSTA TE DRVENIH STROPOVA

Izaberete li pravi trenutak ...

... svaki će se materijal izvrsno primiti za podlogu. U drvenim oblogama neće biti pukotina ni izbočina. Obloge će biti postojane pri visokim temperaturama i vlazi. Ljepilo će imati bolji učinak, drvo neće trunuti i izgledat će lijepo. Rubne letvice neće se odvajati, a čavli neće izlaziti iz drva.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... drveni podovi mogu popucati (osobito ako se postavljaju za vladavine Raka) ili će se drvo tako jako proširiti da će se stvoriti izbočine. U oba slučaja pod može postati neupotrebljiv. Katkad će i ljepilo slabo držati. Prljavština koja se nakupi u fugama ne može se lako odstraniti. Podovi će jako škripati, osobito za promjene vremena i tijekom naglih promjena temperature i vlažnosti zraka. Drvo će jače raditi i može se razdvojiti. Čak ako dobijete odštetu od osiguranja, nije sigurno da se sljedeći put neće dogoditi isto.

Pravi trenutak – kratak pregled

Postavljanje podnih obloga svih vrsta te drvenih stropova



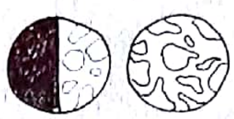
Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Jarca.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka,
osim u znaku Lava, Strijelca, Raka i Riba.



Nepovoljno:

općenito za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Lava,
Strijelca, Raka i Riba te za punog Mjeseca.

DODAJMO I OVO:

Kada se postavlja novi pod, prvo treba riješiti pitanje materijala i njegove kvalitete. Više nego za ijedan drugi proizvod ovdje vrijedi pravilo: što jeftinije, to kratkotrajnije. Ni skupi materijal s dizajnerskim potpisom, nažalost, ne jamči uvijek da će pod biti kvalitetan i neopasan za zdravlje.

Prije nekoliko desetljeća, kad su se podovi počeli oblagati tapisonima, znatno se povećao broj alergija. Takve obloge postoje i danas. Morate biti vrlo oprezni kada ih kupujete! Mi već dvadeset godina upotrebljavamo samo biološki impregnirane drvene podove u svim prostorijama, osim u kupaonicama i zahodima. Naravno, svi s kojima smo o tome razgovarali redovito su nas htjeli odgovoriti od postavljanja drvenih podova, s objašnjenjem da je njihovo održavanje zahtjevno. Međutim, održavati takve podove nije nimalo teško. Treba ih samo oprati mlakom vodom za čišćenje, zatim obrisati i – gotovo! Možda bi ih trebalo dvaput na godinu, za posljednje Mjesečeve četvrti, prebrisati lužinom od pepela ili samo očistiti zaprljana mjesta. Nepropusne podove (na primjer u kuhinji) ne treba prati lužinom. Lužina je čudotvorna za neobrađene podove. Bilo bi dobro kad bi stari muzeji oživjeli tradiciju pranja podova lužinom za posljednje Mjesečeve četvrti. Podovi bi i nakon stotinu godina bili kao novi (recept za lužinu od pepela nalazi se na str. 208)!

Ako su se tapisoni naborali, znači da ste ih postavili u pogrešnom trenutku ili prije postavljanja nisu nekoliko dana bili na sobnoj temperaturi. Dakle, zimi svakako ostavite oblogu nekoliko dana na sobnoj temperaturi. Ljeti, za visokih temperatura, može se dogoditi suprotno: sljedeće zime obloga će se skupiti, odmaknuti od rubova ili čak popucati, ako je ljepilo jako čvrsto.

Betonski podovi, pločice, keramika i slično mogu se kao i tapisoni izbočiti ili skupiti. Malo je radova kod kojih je izbor pravog trenutka toliko važan kao kad se postavljaju podovi. Loše ožbukan zid može se brzo popraviti, a kad je riječ o podu, moramo pomicati sve stvari ili isprazniti prostoriju. Ne vodimo li računa o pravom trenutku, problem se može vratiti nakon nekoliko godina. Zbog toga se pri proizvodnji i obradi podnih obloga koristi tako mnogo kemije.

POSEBNA NAPOMENA

Ako djeca nerado borave u svojem krevetiću pa dolaze u krevet roditeljima, možda je za to odgovorno isparavanje iz podova ili namještaja. Budite nepopustljivi, jer zdravo ozračje u stanu ima neprocjenjivu vrijednost.

LIČILAČKI RADOVI, LAKIRANJE, IMPREGNIRANJE I TAPECIRANJE

Lijepa odjeća za zidove

Izaberete li pravi trenutak ...

... nigdje se neće primijetiti spojevi. Tapete se neće nabirati. Priprema li se u pravom trenutku, boja će biti trajnija, neće se guliti i bit će otpornija na vremenske utjecaje. Neće biti otrovnih isparavanja. Površine će biti ravne, a potrošnja materijala manja. Prijelazi boja gotovo se neće vidjeti.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... boja će vrlo brzo početi pucati ili će se teško sušiti. Boja će se odvajati i neće biti otporna na vremenske utjecaje. Otrovna isparavanja bit će štetnija za organizam. Boja za vanjske zidove, nanesena u pogrešnom trenutku, brže će se oguliti. Na osjetljivim površinama vidjet će se prijelazi boje.

Pravi trenutak – kratak pregled

Ličilački radovi, lakiranje, impregniranje i tapeciranje



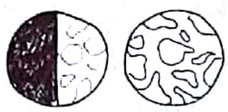
Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka, osim u znaku Raka, Škorpiona, Riba i Lava.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Raka i Lava.

SKIDANJE LAKA

Skinuti staru odjeću i zasjati novim sjajem

Izaberete li pravi trenutak ...

... posao vam neće biti težak, lakše ćete skidati lak i boju. Otrovne pare neće vam ulaziti u pluća i tijelo. Lak se katkad najlakše skida uz pomoć pištolja s vrućim zrakom (uvijek stavite masku!) – ali ta metoda ovisi o starosti i sastavu premaza.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... teže ćete skinuti ostatke boje koja će se možda još jače povezati s podlogom. Drvo će se oštetiti, otrovne pare će ulaziti u pluća i tijelo lakše nego za posljednje Mjesečeve četvrti. Radite li na klasičan način, blanjalicom i brusnim papirom, za prve ćete se Mjesečeve četvrti češće ozlijediti jer ćete morati raditi većom snagom. Ostaci boje čvršće će prianjati za podlogu.

Pravi trenutak – kratak pregled

Skidanje laka



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.



Nepovoljno i nezdravo:

za prve Mjesečeve četvrti.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti i punog
Mjeseca u znaku Raka i Lava.

POSTAVLJANJE OGRADA

Izaberete li pravi trenutak ...

... stupovi će se sami sve jače učvršćivati, bit će otporni na jaku kišu i velike količine snijega. Daske će također biti čvršće. Čavli će se tako čvrsto povezati s drvom da vam neće biti potrebni vijci.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... stupovi će se rasklimati nakon kratkog vremena. Čavli će ispadati iz drva, daske će se rašiti. Ogradu će trebati stalno popravljati. Nemirne životinje mogu ogradu brzo srušiti.

Pravi trenutak – kratak pregled
Postavljanje ograda



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti ili mlađaka
u znaku Bika, Djevice ili Jarca.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti.



Vrlo nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Raka.

IZGRADNJA ŠLJUNČANIH I POLJSKIH PUTEVA

Izaberete li pravi trenutak ...

... ceste će ostati čiste i sigurne, a po njima će se moći lako hodati i voziti. Nakon jakih kiša neće se zadržavati voda niti će ona podlokavati cestu. Odvodni žljebovi dulje će biti čisti, neće se napuniti pijeskom ni nakon olujnog nevremena.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... putevi neće biti dugog vijeka, a u najgorem će ih slučaju voda podlokati. Rupe koje nastanu nakon jakog olujnog nevremena uvijek će se morati iznova zatrpavati. Vožnja će biti naporna i pogubna za vozila. Uz rubne dijelove narast će trava (trava osvaja put) ili će se šljunak ispirati u polje (šljunak osvaja njivu).

Pravi trenutak – kratak pregled
Izgradnja šljunčanih i poljskih puteva



Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti ili mlađaka u znaku Jarca.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti ili mlađaka.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti.



Vrlo nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Raka.

KOPANJE BUNARA, UREĐENJE IZVORA VODE I VODOGRADNJA

Sigurno prihvaćanje vode

Izaberete li pravi trenutak ...

... brže ćete pronaći vodu. Voda će izvirati ravnomjerno te biti bistra i čista. Neće se poremetiti prirodno kruženje vode. Ova se metoda pokazala dobrom u mnogim krajevima koji su siromašni vodom.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... teško ćete pronaći vodu, čak i kada je možda ima. Možda ćete morati bušiti mnogo dublje nego što je zapravo potrebno. Ako i nađete vodu, ona može teći neravnomjerno ili će se izvor začepiti. Uređeni izvori često se mijenjaju, pa nije sigurno da će uvijek biti vode. Mogu sasvim presušiti, a voda će potražiti druge puteve.

Pravi trenutak – kratak pregled

Kopanje bunara, uređenje izvora vode i vodogradnja



Idealno:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Riba; što bliže punom Mjesecu, to uspješnije.



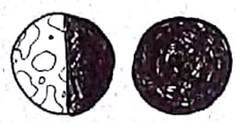
Povoljno:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Raka i Škorpiona.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, osim u znaku Raka, Škorpiona ili Riba.



Loše:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.

DODAJMO I OVO:

Za poljoprivredu i njezinu zaštitu važno je da se radovi na osiguranju obala potoka i rijeka (postavljanje kamenih ili drvenih nasipa) izvode za vladavine vodenog znaka (Raka, Škorpiona ili Riba), i to u prvoj Mjesečevoj četvrti. Započnu li radovi za posljednje Mjesečeve četvrti, voda će podlokati nasip i izaći iz korita. Promatrajte različito djelovanje vode za visokog vodostaja u potoku. Kad je voda visoka za prve četvrti, ostavit će mnogo šljunka u koritu, a za posljednje četvrti potok će isprati šljunak i odnijeti ga. Zbog toga su za prve Mjesečeve četvrti češće poplave, a za posljednje Mjesečeve četvrti događa se klizanje tla.

POSEBNA NAPOMENA

Drenaža i odvodnja te popravci vodovoda bit će uspješniji ako se obavljaju u prvoj Mjesečevoj četvrti i jednom od vodenih znakova.

6.

MJESEC U POLJOPRIVREDI I ŠUMARSTVU

*"Što čovjeku pada na pamet kad pomisli na mene?
Dobro pitanje. Kad dobro razmislim, htjela bih
ostati u sjećanju kao osoba koja je pomogla
ponovno pobuditi povjerenje u ljude."*

WILMA PEARL

Ovo je poglavlje zapravo trebalo biti na početku naše knjige, jer samo poljodjelcima cijeloga svijeta možemo zahvaliti što znanje o Mjesecu nije postalo žrtva naleta suvremenog mišljenja. Na mjestima gdje su vanjski uvjeti, poput neprohodnosti, malih obradivih površina, brdovitosti i sličnog, prisilili čovjeka da poslove obavlja u pravom trenutku, znanje o Mjesecu moglo je donekle preživjeti. I naravno, ondje gdje je još vladao zdrav razum kao i pozitivno "seljačko lukavstvo" te nesentimentalna povezanost s prirodom.

Industrijalizacija i načelo "kvantiteta umjesto kvalitete" utjecali su na seljake i učinili ih ovisnima, a zajedno s njima prirodu, tla i šume. Opravdanje da se čovječanstvo ne bi moglo prehraniti bez industrijskog načina proizvodnje, pesticida i kemijskih gnojiva zvuči uvjerljivo. Međutim, ono je zapravo besramna laž iz usta onih koji od toga imaju korist. Kad bi se, na primjer, proizvodilo samo deset posto manje mesa, s dobivenom bi se obradivom površinom moglo prehraniti dvostruko više ljudi nego što trenutačno živi na Zemlji.

Potrebno je samo otvoriti oči i imati malo sluha za ono što se događa iza medijskih zidova, znanstvene opijenosti i političke magle, i odmah će postati očito da se pravi napredak čovječanstva i "rast po svaku cijenu" uzajamno isključuju. Uništavanju prirode, uzrokovanom bezdušnom industrijskom poljoprivredom, mora doći kraj. I složena drva za ogrjev, koja napadnu termiti, nestat će s vremenom. Ne uspijemo li ostvariti prijelaz s rasta po svaku cijenu na

pravi napredak, naime, na očuvanje našeg svijeta, nećemo se ni po čemu razlikovati od termita koji vjeruju da će se ovako nastaviti zauvijek.

Mi smo ljudi, nismo termiti. Imamo neuništivu, nepotkupljivu dušu i dovoljno razuma da zaustavimo nepovoljan razvoj i spriječimo svaku nepogodu. Potrebno nam je samo još malo ljubavi prema sebi i bližnjima te kvalitetna informacija o onome što smo u slijepoj znanstvenoj histeriji nekoliko desetljeća protjerivali u muzej za suvišna kulturna dobra. Ta se znanja mogu ponovno oživjeti bez većih poteškoća. Samo ne bismo smjeli načiniti pogrešku i prepustiti posao snagama koje su i izazvale spomenute probleme. O teško probavljivim "rješenjima" i "nuspojavama" svaki dan možemo čitati u novinama.

"Ne može se bez umjetnih gnojiva, genetičkog modificiranja i industrijske proizvodnje u poljoprivredi" – očita je laž, jer već odavno postoje znanstveni dokazi za suprotno. Laž izrečena da nam se proda ono što je manje vrijedno ili nepotrebno, laž onih koji zbog ponosa ne žele priznati da su izabrali pogrešan put. Najbolji je primjer za to biogorivo – dobar pokušaj, dobra namjera, ali nepromišljena do kraja jer za jedno jedino punjenje spremnika suvremenog terenca potrebna je obradiva površina koja bi mogla pola godine prehranjivati četveročlanu obitelj. Evo još jednog primjera: danas se baca oko pola količine svih prehrambenih namirnica zato što su navodno pokvarene ili zato što ih je proizvedeno suviše. Razumno postupanje izgleda posve drukčije.

Vidite, sve je pitanje kombinacije dobre volje, organizacije i shvaćanja odnosa u prirodi. Svi bismo mogli izaći iz začaranog kruga i spasiti se od lažljivaca. Ne od danas do sutra. Potrebno je imati strpljenja. No izvedivo je – s mnogo manje truda, s manje stresa i napora nego što možda mislite.

Napredni proizvođači organske hrane koji prihvaćaju Mjesečeve "savjete" još su u manjini, ali već smo spomenuli jasan znak za okretanje prema onomu što je bolje – činjenicu da se nakon izlaska naše knjige *O pravom trenutku* broj takvih proizvođača na njemačkom govornom području udeseterostručio u sedam godina. Neke od naših tadašnjih "revolucionarnih" zamisli u međuvremenu su dobile mnogo pristaša, na primjer prijedlog da se stanovnici gradova povežu sa "svojim" seljacima. Građanin će pomagati seljaku, a zauzvrat će napokon dobiti zdrave namirnice. Realne cijene i neovisnost o državnim poticajima ići će u korist i seljaku i kupcu. To je dobra vijest – naznake poboljšanja se vide!

*

Malim poljoprivrednim proizvođačima, kojima je već prijetilo izumiranje, otvaraju se nove mogućnosti. Kvalitetni proizvodi za određeni krug kupaca, počevši s organski uzgojenim biljem, pronaći će trajan put do kupca ako se njihova proizvodnja shvati ozbiljno i pošteno. Naravno, prijelaz na takvu proizvodnju velik je izazov i treba ga dobro planirati. Mjesečeva pravila bit će vam od velike pomoći. Promjene su potrebne *sada*, prije nego što nas na njih prisile sve veće ekološke i vremenske nepogode.

Uzmite u ruke Mjesečev kalendar i zimi, kad imate više vremena, upišite sve važne dane za rad s biljkama. To se može odnositi na radove u vrtu uz kuću, ali i na one opsežnije. Ako je vaše zemljište toliko veliko da ga ne stignete obraditi za dva dana, pokušajte barem obaviti veći dio posla. Dijelite li strojeve s drugim proizvođačima, nećete uvijek moći izabrati pravi trenutak za obavljanje radova, ali možda ćete imati sreće! U najmanju ruku, možete se dovoljno rano upisati jer ionako još svi ne vjeruju u moć Mjeseca.

Htjeli bismo još jedanput istaknuti da su sve kemikalije koje danas truju i proizvođače i potrošače suvišne i da se mogu zamijeniti prirodnim sredstvima uz samo malo više obraćanja pozornosti na Mjesečev utjecaj. Ako nam nije poznat pravi trenutak za skladištenje, jasno je da moramo prskati proizvode kako bismo "preživjeli" prijevoz. Prvi korak prema promjenama je, dakle, prosvjećivanje i hrabrost za promjene te unutarnja snaga za ravnodušno podnošenje nerazumnog ruganja neprosvijećenih kolega.

Slično je u šumarstvu. Naime, samo promjenama se može ostvariti dugoročan uspjeh. Već je uvedena promjena koja nas odvodi od monokultura i nerazumne sječe šuma koje su naštetile prirodi. Nažalost, u mnogim ćemo slučajevima još čekati dok određeni "stručnjaci" ne odu u mirovinu pa više neće imati utjecaja na odgovarajuće odluke.

Morate li obnoviti dio šume ili samo zasaditi malu aleju, na primjer nakon nevremena, tuče, vatre, lavine i slične nepogode, vodite računa o Mjesečevoj fazi. U svakom slučaju iskoristite znak Djevice, bez obzira na Mjesečevu fazu. Ili izaberite jedan dan u prvoj Mjesečevoj četvrti. Drveće plitkoga korijena sadite uz ono dubokoga korijena, a listopadno sadite pokraj zimzelenog. A

na suhim tlima prvo posadite otporne grmove koji će stvarati sjenu mladim izbojcima stabala.

Svako područje ima poseban biljni svijet i to se mora poštovati. Određene biljke ne rastu na tim mjestima bez razloga. Postupajući prema Mjesečevim pravilima, imali smo priliku vidjeti znatne rezultate na svim kontinentima. Čovjek se obraduje kad vidi da se šuma ponovno rađa u područjima koja su svi stručnjaci već proglasili "mrtvima". "U Štajerskoj nema života za jele", govorili su. Johannina sestra je prije četrdeset godina posadila jelu u pravom trenutku, naravno, koja je sada golema i prekrasna. Sestra već ima vlastitu mješovitu šumu iza kuće – a nedaleko od šume rastu i limuni – na nadmorskoj visini od gotovo 2000 metara.

Drveće sadite u pravom trenutku, pa ćete doživjeti čudo. Posljednju će riječ imati rezultati, a ne ono što "ljudi govore". Organski uzgoj u poljoprivredi i šumarstvu u skladu s Mjesečevim i prirodnim ritmovima i na korist svih sudionika u njemu – to će biti budućnost. Možda ćete i vi pridonijeti toj promjeni? Na našu radost!

Dakle, što možete dobiti izaberete li pravi trenutak za obavljanje radova u poljoprivredi i šumarstvu? Pravi trenutak otvara vrata čovjeku dostojnom ophođenju sa zemljom, koji i bez otrovnih gnojiva i pesticida uzgaja mnogo kvalitetnije plodove. Prirodne namirnice mogu potpuno zamijeniti one koje smo imali posljednjih nekoliko desetljeća. Također možete dobiti drvo kojemu neće trebati dodatna obrada zaštitnim sredstvima.

UZGOJ ŽITARICA

Izaberete li pravi trenutak ...

... žitarice će brže rasti. Urod će biti siguran, a žitarice zdravije i podnijet će dulje skladištenje. Bit će otpornije na štetnike i plijesan, na vremenske uvjete, dulja sušna razdoblja i truljenje nakon duljih kišnih razdoblja.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... žitarice će biti osjetljive i sporije će nicati. Urod će biti manji, a pojava bolesti i nametnika češća. Biljke će biti manje otporne na ekstremne vremenske uvjete i neće se dugo održati u skladištu.

POSEBNA NAPOMENA

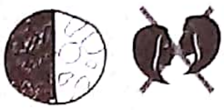
Sjeme svih vrsta žitarica posijano 8. srpnja pokazat će vam 20. srpnja koje će sorte najbolje uspijevati sljedeće godine.

Pravi trenutak – kratak pregled
Uzgoj žitarica: sjetva



Idealno:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Ovna i Strijelca.



Povoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, osim u znaku Blizanaca.



Nepovoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka.



Loše:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka u znaku Blizanaca.

Pravi trenutak – kratak pregled

Uzgoj žitarica: žetva i skladištenje



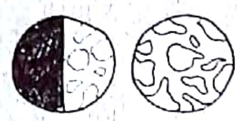
Idealno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Ovna.



Povoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Ovna, Lava i Strijelca.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca u znaku Raka, Škorpiona i Riba.

DODAJMO I OVO:

Razdoblje u znaku Lava povoljan je trenutak za žetvu žitarica, ali na vrlo suhim poljima postoji opasnost da će uvenuti. Dani Lava dobri su za žetvu ako je tlo otprije vlažno.

Što se tiče žetve i skladištenja žitarica, dobri se rezultati mogu postići ako se obavljaju za prve i posljednje Mjesečeve četvrti, osobito u znaku Ovna ili u druge vlažne dane. Žitarice će se dulje održati i neće ih napasti štetnici i plijesan. Na taj način može se uštedjeti na velikim količinama biljnih otrova. Nepodobni su svi vodeni dani (u znaku Raka, Škorpiona, Ribe) i tada treba izbjegavati skladištenje.

POSEBNA NAPOMENA

Razdoblje u znaku Ovna najbolji je trenutak za skladištenje žitarica, iako se pojavljuje ujesen za prve Mjesečeve četvrti.

Slamu za ležišta za stoku treba unositi u razdoblju pod utjecajem posljednje Mjesečeve četvrti. U obzir dolazi i prva Mjesečeva četvrt. Najzdravija je stelja od slame ili suhog bukova lišća.

Sijeno je najbolje slagati u stog za posljednje Mjesečeve četvrti. Sijeno će ostati prozračno i suho, neće trunuti, a bit će i manja opasnost od samozapaljenja. Za prve Mjesečeve četvrti sijeno će poprimiti sivu boju i popljesniviti.

ODRŽAVANJE STAJA

Izaberete li pravi trenutak ...

... staja će dulje ostati čista. Bakterije će se sporije razmnožavati, a stoka će biti otpornija na bolesti. Nakon čišćenja staja će se brže osušiti. Zrak će biti čišći. Zidove staje treba ličiti za posljednje Mjesečeve četvrti. Osobito je pogodan zračni dan (Blizanci, Vaga, Vodenjak).

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... staja će dugo biti mokra i vlažna, pa se na zidovima, u kutovima i na podu može nakupiti plijesan. Stoka neće biti otporna na bolesti i sve će djelovati prljavije. Iz staje će se širiti smrad. Ako se ponovno čišćenje obavi u nepovoljnom trenutku, životinje će češće pobolijevati. U nepogodne dane i redovito dnevno čišćenje treba obaviti površno.

Pravi trenutak – kratak pregled
Održavanje staja



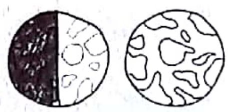
Idealno za temeljito čišćenje:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Raka, Škorpiona i Riba.



Povoljno za čišćenje i ličenje:

za posljednje Mjesečeve četvrti i mlađaka
u znaku Blizanaca i Vodenjaka.



Nepovoljno:

za prve Mjesečeve četvrti i punog Mjeseca.



Loše:

za prve Mjesečeve četvrti i punog
Mjeseca u znaku Djevice.

PRVI IZGON STOKE NA PAŠU

Izaberete li pravi trenutak ...

... stoka će rado boraviti na pašnjaku. Stado će biti mirno, životinje će marljivo pasti, neće se otimati za hranu, pa se neće ni međusobno ozljeđivati. Na povratku kući životinje će biti site i zadovoljne. Krave muzare davat će više mlijeka. Posljednji izgon na pašu ujesen treba obaviti za prve Mjesečeve četvrti.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... životinje će biti ratoborne i međusobno će se ozljeđivati. I okolina će biti ugrožena (turisti!). Životinje neće dovoljno pasti i nastojat će se što prije vratiti u staju. Neke će si međusobno otimati hranu, ali ne zbog same hrane nego da obrane teritorij.

Pravi trenutak – kratak pregled
Prvi izgon stoke na pašu



Idealno:

u znaku Vage ponedjeljkom, srijedom i subotom.



Povoljno:

u znaku Blizanaca, Djevice, Vage, Škorpiona i Strijelca.



Nepovoljno:

za punog Mjeseca u znaku Raka i Lava.

Loše:

utorkom, četvrtkom i nedjeljom.

GRAVIDITET

Izaberete li pravi trenutak ...

... životinja će gotovo sigurno zanijeti. Graviditet će proteći bez poteškoća, porod također. Majka će biti strpljiva prema potomku, ali ne bi smjela odmah ponovno zanijeti.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... životinja neće lako zanijeti. Graviditet neće proći bez poteškoća, a mogući su i pobačaji. Majka se neće dobro brinuti o potomku.

DODAJMO I OVO:

- Zanesu li krave oko Nove godine, telad će doći na svijet u listopadu. To će biti najzdravija telad, a porod može proći i bez veterinara. Važno je da krava odmah ponovno ne zanese.
- Mjesečevo pravilo postoji i za kokoši. Sjede li kokoši na jajima (ili se jaja zagrijavaju u inkubatoru) tako da se pilići izlegu za punog Mjeseca, oni će biti zdravi. Vrijeme od polaganja jaja do lijeganja pilića uvijek je isto, tako da je i u velikim pogonima uvijek moguće planirati pogodan trenutak.

Pravi trenutak – kratak pregled
Graviditet



Idealno:

za prve Mjesečeve četvrti početkom godine.



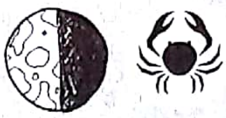
Povoljno:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Lava.



Nepovoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti.



Loše:

za posljednje Mjesečeve četvrti u znaku Raka.

ODBIJANJE TELADI

Izaberete li pravi trenutak ...

... telad će biti mirna i neće tražiti majku. Vime krave uredno će se povući i mlijeko će biti zdravo. Tele neće imati poteškoća s prijelazom na normalnu hranu.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... telad i krava mogu danima biti nemirni. Vime će se lakše upaliti, a tele neće htjeti sisati, pa će doći do zastoja mlijeka. U danima u znaku Lava telad će biti nemirna, a u danima u znaku Raka neprestano će tražiti majku. Pod utjecajem znaka Djevice telad će nemirnim ponašanjem ugroziti cijelo stado (osobito u brdima).

Pravi trenutak – kratak pregled
Odbijanje teladi



Idealno:

neposredno prije izlaska punog Mjeseca,
ali ne u siječnju, veljači i ožujku!



Nepovoljno:

za mlađaka i u znaku Raka, Lava i Djevice.

SJEČA STABALA I PRIKUPLJANJE DRVA

Tajna najboljega građevnog materijala na svijetu

Tisućljećima je drvo darivalo ljude svojim dragocjenim i umjetnički vrijednim darovima. Jeste li ikad živjeli ili proveli godišnji odmor u drvenoj kući? Sjećate li se još toga vremena? Koji se osjećaji bude u vama kad se prisjećate toga? Ili možda živite u drvenoj kući, a nekad ste dulje živjeli u kući od betona i čelika? Osjećate li razliku?

Drvo kao da posjeduje snagu koja hrani i koja nas može zaštititi od nebrojenih nepovoljnih utjecaja okoliša i zračenja. Ono jača čovjekov organizam koji je, kao i stablo, živo biće. Drvo je životna tvar. Beton, nafta i metal, a čak i različito kvrgavo korijenje, naprotiv, oduzimaju nam snagu. Zašto već neko vrijeme olako izbjegavamo taj prekrasan materijal, dakle drvo, i zamjenjujemo ga umjetnim materijalima koji štete zdravlju i koji se ni nakon tisućljeća neće vratiti prirodi?

Jednim dijelom ovoga što radimo želimo podsjetiti ljude na ono što će nas zadesiti nastavimo li se nemarno ponašati prema šumi i njezinim darovima. Zaštititi i čuvati šume, taj izvor gotovo zaboravljena bogatstva, jedna je od najvažnijih zadaća našeg vremena.

POSEBNA NAPOMENA

Sva pravila za drvo vrijede samo ako se ono suši prirodnim putem, dakle vani, a u sušaru doprema samo radi otklanjanja ostataka vlage.

Naši čitatelji znaju koliko je važan pravi trenutak kad je riječ o sječi i preradi drva. Možda ćemo tek postupajući u skladu s Mjesečevim kalendarom moći izbjeći primjenu kemijskih sredstava kako u uzgoju šume (suzbijanje štetnika, gnojenje i tako dalje) tako i u preradi drva. Samo izborom pravog trenutka u sječi stabala i pre-

radi drva u građu, mostove, krovišta, prozore, pokućstvo i slično, drvo će biti čvrsto i postojano – *bez kemijskih zaštitnih sredstava*. Želite li se sami uvjeriti u to, savjetujemo da posjetite muzejsko selo s kućama koje su se održale gotovo tisuću godina bez sredstava za zaštitu drva.

Децембар и Јануар

Općenito pravilo glasi: zima je gotovo bez iznimke najbolje vrijeme za sječu stabala, osobito razdoblje između 21. prosinca i 6. siječnja. Nakon 6. siječnja stabla bi se trebala sjeći još samo u posljednjoj Mjesečevoj četvrti.

Pravi trenutak – kratak pregled

Sječa stabala i prikupljanje drva: temeljna pravila

Idealno za gotovo sve namjene:

svake godine između 21. prosinca i 6. siječnja.

Za drvo s posebnim svojstvima vrijede posebna pravila, koja ćemo navesti na sljedećim stranicama.

DODAJMO I OVO:

Drvo koje treba brzo ugraditi, na primjer poslije hitne obnove neposredno nakon požara, treba sjeći 24. lipnja između 11 i 12 sati (12 i 13 sati po ljetnom računanju vremena). To je jedino drvo koje se može ugraditi sirovo i bez sušenja.

Pravi trenutak – kratak pregled
Dobivanje tvrdog drva koje ne trune



Idealno:

30. i 31. ožujka, u trenutku kad Mjesec ulazi u posljednju četvrt i nalazi se u znaku Riba.

Povoljno:

siječnja. 7. siječnja, 25. siječnja, od 31. siječnja do 2. veljače

DODAJMO I OVO:

Od te vrste drva navodno su načinjeni plutajući temelji raskošnih venecijanskih građevina. Da stabla nisu bila posječena u pravom trenutku, taj bi veličanstveni grad već potonuo. Danas bi se ti temelji trebali obnoviti upravo takvim drvom.

To drvo pogodno je za gradnju pristaništa i visoke građevine na stupovima. Za gradnju temelja u vodi, brodskih i kupališnih mostova povoljni su i topli ljetni dani za prve Mjesečeve četvrti.

Pravi trenutak – kratak pregled
Dobivanje nezapaljivog drva



Idealno:

1. ožujka nakon zalaska sunca



Povoljno:

za mlađaka u znaku Vage (najčešće u listopadu),
jedan dan prije izlaska mlađaka u prosincu i
dva dana prije izlaska mlađaka u ožujku.

DODAJMO I OVO:

Drvo koje je posječeno 1. ožujka nakon zalaska sunca, nakon uobičajenog će sušenja biti otporno na požar! Naš poznanik, stolar i učitelj drvne struke, tu je vrstu drva testirao u znanstvenom institutu. Drvo je dobilo ocjenu za zaštitu od požara F 60 i dopuštenje za unutarnju gradnju bez dodatne zaštite.

Pravi trenutak – kratak pregled
Dobivanje postojanog drva

Idealno:

21. prosinca (najbolje između 11 i 12 sati)



Povoljno:

u veljači za posljednje Mjesečeve četvrti nakon zalaska sunca, 27. rujna i općenito tijekom tri dana nakon mlađaka, zatim 15. kolovoza i 8. rujna, kad je Mjesec u znaku Raka. Za mlađaka u znaku Vage.

DODAJMO I OVO:

Građevno drvo mora biti postojano, što znači da se opseg, širenje i obujam smiju samo neznatno smanjiti. Takvo drvo najbolje je sjeći na Dan svetog Tome, 21. prosinca između 11 i 12 sati. Taj je dan općenito najbolji dan za sječu. Drvo koje se siječe u veljači nakon zalaska sunca bit će tvrdo kao kamen.

Pravi trenutak – kratak pregled

Dobivanje drva za proizvodnju alata i pokućstva



Idealno:

tijekom osam dana nakon mlađaka u prosincu, u znaku Vage, Lava i Djevice.



Povoljno:

mlađak u studenom, u znaku Škorpiona.

DODAJMO I OVO:

Drvo posječeno u razdoblju pod utjecajem Škorpiona treba odmah osloboditi kore, jer će ga inače ubrzo napasti potkornjaci. Vodite li računa o pravom trenutku sječe stabala (razdoblje između 21. prosinca i 6. siječnja), nećete morati odmah skidati koru, jer će biti mnogo manje potkornjaka. Drvo bez kore popucat će nakon duljeg izlaganja suncu.

Pravi trenutak – kratak pregled

Dobivanje drva za daske, piljenje i gradnju



Idealno:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Riba.

Izaberete li pravi trenutak ...

... daske neće napasti štetnici. Također, nećete ih morati stalno polijevati vodom. Drvo će biti postojano, neosjetljivo i lako za obradu. S godinama će biti sve ljepše.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... vjerojatno će drvo napasti štetnici, plijesan i gljivice. Daske i grede bit će grube unatoč blanjanju. I velike će grede popucati i iskriviti se. U jeftinim trgovinama građevinskim materijalom isključivo se prodaje upravo takvo drvo. Ono što izgleda ravno iskrivit će se nakon kratkog vremena.

Pravi trenutak – kratak pregled

Dobivanje drva za podove i alate



Idealno:

za prve Mjesečeve četvrti u znaku Škorpiona (kolovoz)
i prvi dan nakon izlaska punog Mjeseca u znaku Bika.

Izaberete li pravi trenutak ...

... alat će vam dobro "sjesti" u ruku i nećete dobiti žuljeve. Drvo će biti glatko, lagano i stabilno, neće pucati niti se raskoliti. Držala čekića moći će podnijeti jake udarce. (Ako se drvo siječe u razdoblju vladavine Škorpiona, odmah mu se mora skinuti kora jer će ga inače napasti potkornjaci!)

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... drvo će pucati i bit će teško. Dobit ćete žuljeve na rukama, a drvo će se pod velikim opterećenjem slomiti.

Pravi trenutak – kratak pregled

Drvo za ogrjev



Idealno:

prvih sedam dana nakon izlaska mlađaka u listopadu ili općenito nakon zimskog suncostaja za posljednje Mjesečeve četvrti. Vrh drva mora biti okrenut prema dolje.

Izaberete li pravi trenutak ...

... drva će gorjeti dobro i dugo. Ogrjevno drvo mora biti suho i davati mnogo energije. Drvo će biti pogodno i za paljenje vatre i neće se odmah ugasiti. Neće bacati iskre, samo će romantično pucketati.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... drvo će biti teško i vlažno. Neće biti pogodno za loženje i stalno će se gasiti. Gorjet će samo na najvišoj temperaturi, ali će brzo izgorjeti i neće dati dovoljno topline. Također, moguće je prekomjerno iskrenje.

SJEČA BOŽIĆNOG DRVCA

Mjesečev božićni dar

Izaberete li pravi trenutak ...

... dobit ćete otporno drvce koje će dugo zadržati iglice. Drvce nećete morati zalijevati nego samo držati na hladnom do Božića. Ukrasi od grana odrezanih u pravom trenutku trajat će godinama.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... pod drvcem će biti iglica već na sam Božić. Iglice će padati pri svakom dodiru, a na Sveta tri kralja drvce će biti ružno.

Pravi trenutak – kratak pregled

Sječa božićnog drvca



Idealno:

tri dana prije jedanaestog izlaska mladog Mjeseca u godini.



Povoljno:

za prve Mjesečeve četvrti, što bliže punom Mjesecu.



Nepovoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti.

DODAJMO I OVO:

- Jedanaesti puni Mjesec u godini najčešće izlazi nekoliko tjedana prije Božića. Dodatak "tri dana prije punog Mjeseca" vrijedi i za dvanaesti puni Mjesec u godini. Staro je pravilo zacijelo nastalo zbog toga što je

oko dvanaestog punog Mjeseca nekad padalo mnogo više snijega nego oko jedanaestog punog Mjeseca. U našim kalendarima uvijek preporučujemo i dane prije dvanaestog punog Mjeseca. U tom slučaju drvce neće morati dugo čekati do Božića, što odgovara i kupcu i prodavaču. S tih drvaca iglice neće padati još godinama. Naravno, iglice će s vremenom postati svijetle ili smeđe, ali će ostati ondje gdje jesu!

- Treći dan prije jedanaestog punog Mjeseca nije pogodan samo za božićna drvca, nego i za pletenje vijenaca i rezanje grana koje će dugo ostati lijepe.
- Drvca držite na hladnom i mračnom mjestu (dovoljno je da stalno budu u sjeni) i ne stavljajte ih u vodu kao ni poslije u sobi. U mojoj obitelji isto drvce iznosi se već više od četrdeset godina. Njegove se iglice jedva mogu iščupati, a mirišu i danas. Prijavili smo ga i za Guinnessovu knjigu rekorda.
- Neki neozbiljni prodavači božićnih drvaca, nažalost, ne govore istinu kad tvrde da je drvo posječeno u pravom trenutku. Zato bi bilo pametno pitati za točan datum sječe. Ako je posječeno za prve Mjesečeve četvrti, bit će pogodno za "kućnu upotrebu".

7.

O PRAVOM TRENUTKU – POSEBNO

Kažu da je čovjek po prirodi loš.
Zašto bi inače svijet bio u ovakvu stanju?
Onaj tko tako misli, zaboravio je
da slobodna volja doista postoji
i da sam još nije smogao hrabrosti
pročitati misli novorođenog čovjeka.

RON FISCHER

Posljednjih desetljeća nismo objavili samo knjige o obavljanju poslova u pravom trenutku, nego i o mnogim drugima aspektima života u Johanninoj obitelji. Djelomice nismo bili ni svjesni u kojoj su mjeri oni postali dio prošlosti, iako nam njihovo poznavanje može pomoći u rješavanju mnogih problema suvremenog svijeta.

U te zaboravljene aspekte ubraja se i znanje o tirolskom brojevnom krugu i čovjekovu bioritmu. Utjecaj jednoga i drugoga, između ostaloga na sposobnost učenja djece školske dobi i studenata, vrlo je velik. Tu je i znanje o načinu na koji se možemo riješiti loših navika i ovisnosti ili kako okrenuti novu stranicu u životu, te o nebrojenim pojedinostima koje se mogu podvesti pod pojmove "zdrave prehrane" i "prehrambenog tipa" – ali i znanje o puštanju krvi, koje je jedna od najboljih metoda liječenja ako se primijeni ispravno i u pravom trenutku.

Zato mislimo da ova knjiga ne bi bila potpuna bez stranica koje slijede, iako Mjesečeve mijene ne igraju uvijek tako veliku ulogu. Neke od sljedećih informacija bit će vam jednako dragocjene kao i dosadašnje te će zaokružiti i upotpuniti ono o čemu smo pisali.

Ponovimo ukratko: u svakom trenutku možete izići iz kolotečine. Možda ste već spremni za to. Znanje za sva vremena i pravi trenutak odlučit će o tomu hoće li vaš novi put biti uspješan.

Budite hrabri i krenite već danas!

O ODBACIVANJU LOŠIH NAVIKA, NOVOM POČETKU I PROVEDBI VAŽNIH NAMJERA

Običaji, kulturne posebnosti, rutina, navike – postoje mnogi nazivi za ljudsko ponašanje koje se ponavlja u manje ili više redovitim razmacima. Većina tih pojava ostvaruje se automatski i nužna je za život, kao što su pokreti pri upravljanju automobilom koje obavljamo bez razmišljanja. Kada bismo svaki put morali razmišljati o pokretima ruku, ne bi bilo ni kola s konjskom zapregom.

Međutim, svi dobro znamo što je to loša navika, što je ustaljen način ponašanja ili ovisnost koje se ne možemo lako riješiti – možda tek kada cijena koju moramo platiti postane veća od prividnog dobitka. Stotine knjiga bave se tim pitanjem i svaki bi se čitatelj morao njima pobliže pozabaviti. U ovom poglavlju želimo vam ponuditi pomoć pri oslobađanju od navika koje vas opterećuju. Jeste li donijeli odluku? Za to postoji pravi trenutak, ali to gotovo nikad nije prvi dan nove godine!

Svi dopuštamo da nas muče loše navike – neke više, neke manje. Tako odgađamo ili propuštamo uspjehe u životu samo zato što su se loše navike toliko ukorijenile u našem tijelu i duhu da ne možemo na primjeren način i u pravom trenutku ostvariti svoje zamisli niti obaviti zadaće.

Svatko tko radni dan ne može završiti bez piva ili čaše vina mora znati da propušta mnogo toga zanimljivog. Spontanost, intuicija, a s njima i više uspjeha i zadovoljstva nalaze se izvan njegova dosega. Alkohol i njegov utjecaj na vozačke sposobnosti uvijek će mu stvarati probleme. Takvom čovjeku ostaju samo prazni snovi i uvijek prisutan pokušaj da krivnju za svoja djela pripiše drugima.

Često je riječ o doista malim, svakodnevnim pojavama koje postaju navikom i posljedica kojih nismo svjesni. Kao primjer može nam poslužiti redovito pijenje kave, čak i kada ne osjećamo umor. Kava štetno utječe na tijelo, kao i niz drugih prehrambenih namirnica koje nas samo iscrpljuju, umjesto da nas hrane. Navike su neprimjetno prešle u automatizam. "To svi rade!", samo je izgovor kako bismo i dalje mogli gurati glavu u pijesak i izbjegavati suočavanje s posljedicama naših postupaka.

Svijest o svemu tome ne dopušta nam da mirno utonemo u san, pa posežemo za "bezazlenim" tabletama za spavanje. A to je samo nova loša navika! Ne postoje bezazlene tablete za spavanje, kao što ne postoji bezazlena kava. Tableta ili djeluje – u tom slučaju nije bezazlena – ili ne djeluje. Drugoga jutra ista slika: ne možemo bez kave. Drugu kavu popit ćemo na poslu, treću popodne, za užitak, uz nekalorične zalogaje. A navečer opet trebamo tabletu za spavanje. Milijuni se ljudi zbog toga nikad ne mogu naspavati niti opustiti. To je dobro za prodavače kave, liječnike i psihologe – a loše za nas. Opustiti se ne možemo ni pred zaslonom, onim na računalu niti onim na televizoru.

Neki su ljudi opsjednuti slatkišima. Oni ne mogu ništa obaviti, a da se ne "nagrade". No kakva je to nagrada od koje postajemo umorni i razdražljivi, koja nas vodi u pretilost pa ujutro jedva ustajemo iz kreveta? To će prije biti kazna, zar ne? Industrija, promidžba i pseudoznanost žele nam dati na znanje da slatkiši ne izazivaju ružne snove, nemir i alergije, osobito kod djece. Naravno, ne izazivaju ni debljanje ni trajni umor ...

Ovisnost, navika, tikovi – ima li razlike među tim pojavama? Tek kada se, bilo u mislima ili djelom, oslobodite kakve navike, moći ćete prosuditi je li to bila samo sitnica ili ozbiljna ovisnost. Naime, pojave li se negativne posljedice odvikavanja, neovisno o njihovoj težini, radilo se o ovisnosti.

Ako najmanje sedam dana ne možete bez neke navike a da ne osjetite gubitak životne radosti, imate razloga pitati se: tko je ovdje zapravo gospodar kuće?

Loše navike bile su uzrokom raspada mnogih brakova jer ih je onaj tko ih je stekao potpuno podcijenio. Ipak, najčešće nas sitnice iz svakodnevice prikazuju bezosjećajnima ili brižnima. Čaša će se preliti kad-tad, poštovanje prema drugome nestat će, najčešće zauvijek.

Ono što još češće podcjenjujemo jest postupni gubitak samopoštovanja, što opet osnažuje ponašanje i navike koje su nepodnošljive za druge, za obitelj i kolege.

*

A bilo bi zapravo vrlo jednostavno prekinuti taj krug: *vi ste samostalna, odgovorna osoba. Nije nužno da trošite život na neprestano opravdavanje svojega ponašanja sebi i drugima. Imate pravo kovati vlastitu sreću i u stanju ste to učiniti. I imate pravo stvarati bliske odnose samo s ljudima koji vam žele dobro i koji vas vole.* Ako ste svjesni toga i prihvaćate to, već ste učinili velik korak. I ne zaboravite da nema koristi od toga što želite nekome pomoći jer on to i sam treba htjeti.

Volite sami sebe više nego dosad, budite oprezniji, radite na sebi i svojim negativnim navikama. Da biste prekinuli ono što je loše i, za novi početak, izaberite jedan od povoljnih trenutaka sa sljedeće stranice. Vidjet ćete da će se posljedice odvikavanja zadržati u određenim granicama. Izdržat ćete.

Pravi trenutak – kratak pregled

O odbacivanju loših navika, novom početku i provedbi važnih namjera



Idealno:

za mlađaka u ožujku, kao i svake godine 2. veljače i 1. rujna.



Također vrlo povoljno:

za mlađaka.



Nepovoljno:

za posljednje Mjesečeve četvrti.

Loše:

1. kolovoza, za retrogradnog gibanja Merkura (vidi str. 221) i, nažalost, najčešće na prvi dan nove godine.

MJESEČEVA GIMNASTIKA

Kako do zdravoga tijela u svakoj životnoj dobi?

Pitajte ljude starije od 50 godina koji su vitki i zdravi, opušteni i puni životne radosti, koja je njihova tajna. Otkrit ćete da je gotovo uvijek riječ o nečemu što rade svaki dan. Oni ne odlaze u studio za *fitness*, ne pridržavaju se posebne dijete. Riječ je o tzv. Mjesečevoj gimnastici.

Josef Koller, Johannin djed, živio je 83 godine. Nikad nije bio kod liječnika. Do smrti je radio na obiteljskom imanju, ne zaostajući za drugim članovima obitelji. Otkrili smo čemu je mogao zahvaliti dobro zdravlje i radnu sposobnost u visokoj životnoj dobi. Jedna od njegovih tajni je i Mjesečeva gimnastika. To je lagan put do tjelesne pripremljenosti za svakoga. Dovoljne su tri minute vježbanja u pravom trenutku!

Sada vam je već poznato ovo pravilo: *sve što činimo za zdravlje dijela tijela kojim upravlja određeni horoskopski znak kroz koji Mjesec upravo prolazi dvostruko je korisnije i djeluje dvostruko snažnije.*

Drugim riječima, postoje vježbe koje u pravom trenutku djeluju optimalno i povećavaju tjelesnu pripremljenost, dok u drugim trenucima ne koriste ili čak mogu štetiti. Nalazi li se Mjesec, na primjer, u znaku Strijelca, zrakom se šire titraji koji posebno djeluju na natkoljenice, a drugi dijelovi tijela u to vrijeme nemaju od njih nikakve koristi. Vježba za dane Strijelca tada djeluje kao pojačivač koji skuplja titraje i šalje ih bedrima kao posebne impulse za buđenje i razvoj.

Dakle, nije pametno početi raditi vježbe za kukove u dane pod utjecajem Riba ili vježbu za ramena u dane Vodenjaka. Samo kada se poklope pravi trenutak i vrsta vježbe, tijelo osjeti njihov smisao ili njihovu vrijednost.

Vježbati možete početi u svakom trenutku, bez obzira na to imate li 8 ili 80 godina. Znanje o vježbanju u pravom trenutku pokazat će vam jednostavan i izravan put iz spirale tjelesnih tegoba. To su lagane i djelotvorne vježbe, s naj-

jednostavnijim sredstvima, koje bez ikakvih teškoća možete naučiti u svakoj životnoj dobi! Vježbajte svaki dan tri minute u skladu s Mjesečevim fazama. Nećete trebati ni pripremu ni zagrijavanje.

Važno je da Mjesečeva gimnastika daje tijelu *trajnu* pripremljenost! Čak kada već postoje nekakvi nedostaci, vježbe mogu pomoći njihovu uklanjaju te ublažavanju ili oslobađanju od tegoba. Vježbe potiču na rad sve skupine mišića od glave do pete, opuštaju ih i sprečavaju njihovo trošenje.

Evo i tablice:

ZNAK U KOJEM SE NALAZI MJESEC	DIJELOVI TIJELA KOJIMA ĆE KORISTITI MJESEČEVA GIMNASTIKA
Ovan	glava, oči, meridijani
Bik	uši, grlo, meridijani
Blizanci	ramena, ruke, šake
Rak	grudi, pluća
Lav	srce, krvožilni sustav
Djevica	probavni organi, trbušni mišići
Vaga	kukovi
Škorpion	spolni organi, mokraćni mjehur
Strijelac	natkoljenice
Jarac	koljena
Vodenjak	potkoljenice
Ribe	stopala, nožni prsti, meridijani

Neovisno o trajanju i intenzitetu vježbanja, osjećat ćete se dobro i nadahnuto. Polako ćete postati svjesni tijela i ujedno ojačati samopouzdanje. Vježbe ne moraju trajati točno tri minute. Zapravo je dovoljno i sedam sekundi, ali ako želite, možete vježbati i petnaest minuta. Gotovo sve vježbe mogu se raditi u svako doba na svakomu mjestu. Kratke su, a vi ćete se osjećati kao da ste vježbali sat vremena.

Vježbe možete i sami osmisliti i izvoditi ih prema Mjesečevu kalendaru za odgovarajući dio tijela. Također možete izabrati vježbe iz naše knjige *Mjesečeva gimnastika*. U svakom slučaju, želimo vam mnogo uspjeha!

DJELOTVORNOST PUŠTANJA KRVI

Dobitak preko gubitka – 2. dio

Izaberete li pravi trenutak ...

... jedna od najuspješnijih metoda prevencije i liječenja te čišćenja organizma od otrovnih tvari i zračenja pomoći će vam u rješavanju mnogih tjelesnih i duševnih problema.

Izaberete li nepovoljan trenutak ...

... puštanje krvi oslabit će cijelo vaše tijelo, a može čak izazvati trajna oštećenja! Postupanje u pravom trenutku osobito je važno upravo kod puštanja krvi, jer dobri i loši dani katkada slijede jedan za drugim ili se izmjenjuju.

Puštanje krvi – način izračuna

Da biste mogli postupiti točno prema pravilima na sljedećoj stranici, prvo morate doznati dan i sat izlaska *posljednjeg mlađaka*. Oba podatka nalaze se u priloženim kalendarima. (Nismo uzeli u obzir ljetno računanje vremena!) Dan izlaska mlađaka izračunava se na sljedeći način:

- Ako je mlađak izašao prije 12 sati (prije 13 sati po ljetnom računanju vremena), taj se dan računa kao prvi dan, sljedeći kao drugi i tako dalje. Primjer: subota, 1. ožujka 2014., mlađak izlazi u 9:02 – to je prvi dan, a nedjelja, 2. ožujka 2014. drugi je dan.
- Ako je mlađak izašao poslije 12 sati (poslije 13 prema ljetnom računanju vremena), taj je dan nulti, a tek sljedeći dan je prvi i tako dalje. Primjer: nedjelja, 30. ožujka 2014., mlađak izlazi u 19:47 – to je nulti dan, a ponedjeljak, 31. ožujka 2014. prvi je dan.
- Kad ste doznali koji je prvi dan, na sljedećoj stranici moći ćete pročitati koji su dani nakon izlaska mlađaka pogodni za puštanje krvi.

Važno! Zamijetit ćete da se trideseti dan i sljedeći dan izlaska Mjeseca katkada poklapaju. Ako mlađak toga dana izlazi prije 12 sati, trideseti dan računa se kao prvi. Drugim riječima, *brojanje uvijek počinje na dan izlaska mlađaka!*

Pravi trenutak – kratak pregled
Puštanje krvi

Vrlo povoljno:

17. i 22. dan prema računanju mlađaka.

Povoljno:

6., 11., 12., 15., 18., 21., 23., 24., 25., 26. i 28. dan prema računanju mlađaka.

Nepovoljno:

1., 2., 3., 5., 7., 8., 9., 10., 13., 14., 19., 20., 29. i 30. prema računanju mlađaka te iznimno i sljedeći dani u godini:

siječanj: 2., 3., 4. i 18.; **veljača:** 3., 6., 8. i 16.; **ožujak:** 13., 14., 15. i 29.; **travanj:** 19.; **svibanj:** 3., 10., 22. i 25.; **lipanj:** 17. i 30.; **srpanj:** 19., 22. i 28.; **kolovoz:** 1., 17., 21., 22. i 29.; **rujan:** od 21. do 28.; **listopad:** 3., 6. i 11.; **studeni:** 12.; **prosinac:** 1.

Vrlo loše:

4., 6. i 27. dan prema računanju mlađaka.

DODAJMO I OVO:

Možda ćete se iznenaditi kad u ovoj knjizi naiđete na poglavlje o prastarom načinu liječenja, koje je naše doba odavno protjeralo u muzejski podrum srednjovjekovnih metoda. Zašto ono više nije popularno, zašto se za puštanje krvi danas smatra da slabi organizam? Naša knjiga *Vlastitom snagom* potanko opisuje uzroke, a ovdje ćemo ih navesti samo ukratko:

- Znanost, industrija i medicina vrlo bi rado zatrpali muzejski podrum starih uspješnih načina liječenja zajedno s njihovim mnogobrojnim dragocjenostima i izbrisali ga iz pamćenja i povijesnih knjiga. Ono što pomaže ne donosi dobit. Slabost i ovisnosti donose novac.
- Puštanje krvi najčešće se primjenjivalo kao posljednje sredstvo, kad je bilo očito da će čovjek ili životinja umrijeti. Iskustva s puštanjem krvi bila su tako dobra, pa su ljudi jednostavno znali da ako puštanje krvi ne pomogne, neće pomoći ništa drugo. Ako puštanje krvi nije imalo očekivan ishod, brzo bi pronašli "krivca" za smrt. S vremenom se puštanje krvi počelo dovoditi u vezu s neuspjehom, pa je ono, iako tisućljećima uspješno, došlo na loš glas.
- Treći i najčešći razlog da se obezvrijedi puštanje krvi jest činjenica da odlučujuću ulogu u njegovu uspjehu imaju *metodika i pravi trenutak*. Izostavimo li samo jedan od važnih elemenata, u najboljem ćemo slučaju pretvoriti puštanje krvi u suvišni postupak, a u najgorem slučaju u štetno liječenje koje organizam čini još slabijim. Puštanje krvi postat će "ruski rulet".

POSEBNA NAPOMENA

Izađe li mlađak između 11:46 i 12:15, moramo znati (također zapisati u računalo ili I-phone) da je cijeli sljedeći mjesec vrlo nepovoljan za puštanje krvi. Razlog su male nepravilnosti pri točnom određivanju minute izlaska mlađaka. Poštujemo li to pravilo, bit ćemo sigurni u uspjeh.

Komu se može puštati krv? Za sve osobe između 35 i 77 godina života, koji su dobra zdravlja, puštanje krvi jedanput na godinu izvrsna je preventivna i detoksikacijska mjera. Puštanje krvi pomoći će bolesnima i unesrećenima između 28. i 84. godine života. Loša krvna slika, povišen kolesterol, alergije (koje su često znak trovanja kr-

vi u najširem smislu), stalan umor, iscrpljenost, reuma, depresije, duševne tegobe svih vrsta, visoki krvni tlak – sve ove, a i mnoge druge smetnje, mogu se izliječiti puštanjem krvi.

Metoda: uspjeh puštanja krvi u velikoj mjeri ovisi o pravom trenutku i poštivanju temeljnih pravila njegova izvođenja! Izdvajamo pravila koja trebaju poštivati i pacijenti i liječnici i iscjelitelji.

Najvažnija pravila: krv mora slobodno teći iz vene! Ne smije se izvlačiti niti zaustavljati! Puštamo li krv iz vene na pregibu ruke, ruku treba povezati kao pri vađenju krvi.

- Količina ispuštene krvi može iznositi između 80 i 150 mililitara (najviše petinu količine uobičajene pri davanju krvi). Krv gotovo uvijek sama prestane istjecati. Katkad se može primijetiti lagana promjena boje krvi – u tom slučaju dovršite puštanje krvi, neovisno o količini koja je već istekla.
- Osoba kojoj se pušta krv treba biti natašte. Doba dana nije važno, ali je važno raspoloženje tijekom puštanja krvi: ono mora biti opušteno. Moramo pustiti krv da izađe iz tijela i uzeti koliko želimo. Bez pritiska, bez prisile i žurbe, bez pretjeranih očekivanja.

Popratne pojave: dva ili tri dana nakon puštanja krvi osoba može biti osjetljiva na svjetlo. Ne izlažite se Sunčevu zračenju, nosite sunčane naočale, ne naprežite se, ni tjelesno ni psihički, ne jedite tešku hranu, mliječne proizvode ni namirnice koje stvaraju sluz. Dva ili tri dana nemojte jesti jela na koja niste naviknuli.

TIROLSKI BROJEVNI KRUG

Tko danas postupa jednako kao jučer,
a očekuje drukčiji ishod,
nije još učinio svoj sljedeći korak.

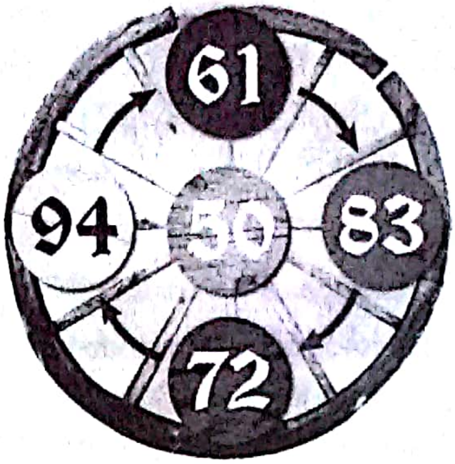
RON FISCHER

Tirolski brojevni krug jedan je od najneobičnijih elemenata u životu Johannine obitelji, ali i jedan od najvrednijih. O toj temi napisali smo dvije knjige *(Tirolski brojevni krug* i *Knjigu životnih prilika)*, a ovdje vam želimo omogućiti da nakratko uronite u taj svijet i vratite se osvježeni i nadahnuti.

Svaki broj u vašem datumu rođenja (osim onoga koji označava tisućljeće i stoljeće!) upućuje na poseban mali "paket" darovitosti i sposobnosti koje ste dobili na samom početku života. Svaki broj ima posebno i dalekosežno značenje za život i sudbinu, prilike i zanimanja te za tjelesno i duševno zdravlje.

Izostanak nekih brojeva u datumu rođenja također ima posebno značenje. Brojevi kojih nema upućuju na zadaću u životu – na ono što nedostaje za dovršenje vlastitog karaktera, na poseban izazov svakog životnog puta. To nema nikakve veze s astrologijom, numerologijom i brojevnom mistikom. To je bio dio svakidašnjice velike tirolske seoske obitelji, nešto što se živjelo, prenosilo i čije su se vrijednosti, djelovanje i granice spoznavali neposredno. Sam brojevni sustav u tom okruženju nije imao ime, a nije se znalo ni za njegovo podrijetlo, osim da je bio poznat već i Keltima.

Struktura brojevnoga kruga vrlo je jednostavna (vidi crtež na sljedećoj stranici). Brojevi su poredani u parovima i prema stranama svijeta, svakom paru dodijeljena je jedna boja i svaki par ima posebna svojstva. Ukupno ima 31 mo-



gući poredak, a to su takozvane signature, koje su određene položajem brojeva u datumu rođenja. Na sljedećoj stranici donosimo sažetak značenja brojeva kako biste dobili sliku o značenju svojih osobnih brojeva. Važno je napomenuti da se nula ispred dana ili mjeseca rođenja ne računa! Dakle, 9. svibnja podrazumijeva brojeve 9 i 5, a ne 09 i 05!

1 i / ili 6 u datumu rođenja: omogućuju slobodniji istup u javnosti. Nema samozatajnosti, nego se talenti pokazuju otvoreno. Ovi brojevi podrazumijevaju znatiželju, vizionarske osobine i hrabrost. Zanimanja: književnik, odvjetnik, političar, medijski djelatnik, pronalazač i tako dalje. Boje: crna i plava.

3 i / ili 8 u datumu rođenja: donose osjećajnost i sposobnost potpunog razumijevanja ljudi i stvari, suosjećajnost, toleranciju i kreativnost. Zanimanja: iscjelitelj, glazbenik, učitelj u školi za njegovatelje bolesnika, njegovatelj, propovjednik, pjevač, proizvođač organske hrane i tako dalje. Boja: zelena.

7 i / ili 2 u datumu rođenja: "ljudi juga" imaju veliku karizmu i mnogo životne radosti. Zabavni su, komunikativni, neovisni, puni energije i štedljivi. Zanimanja: arhitekt, istraživač, slikar, svećenik, plesač, filozof i tako dalje. Boja: crvena.

4 i / ili 9 u datumu rođenja: daju taštinu, usmjeravaju prema uspjehu i učinkovitosti. Osobe koje imaju ove brojeve u datumu rođenja znaju dobro računati i samo im iznimno nedostaje probitačnosti. Zanimanja: menadžer, umjetnik, pronalazač, inženjer, sportaš i tako dalje. Boja: bijela.

5 i / ili 0 u datumu rođenja: govore o stabilnosti i samopouzdanju. Takve ljude nije lako izbaciti iz ravnoteže. Oni su velikodušni, razumni, spremni pružiti pomoć, vjerni su svojim načelima i praktično razmišljaju. Zanimanja: vrtlar, geolog, šumar, proizvođač organske hrane i sva zanimanja koja zahtijevaju strpljenje. Boja: žuta.

Jesu li vam ovi opisi vaših brojeva poznati? Proučite li brojevni krug, za pet minuta će vam postati jasno zašto je vaše dijete takvo kakvo jest, a ne drukčije, zašto vaši roditelji postupaju jednako kao netko od braće ili sestara te zašto vas nitko nije slušao kad ste bili dijete. Zašto su partneri, djeca, susjedi, kolege, šefovi, djedovi i bake takvi kakvi jesu? Zašto su neki ljudi uvijek uspješni? Zašto drugi uvijek imaju iste probleme i traže ista, neodgovarajuća rješenja? Na takva i brojna druga pitanja odgovor ćete naći u brojevnom krugu.

Evo primjera koji će vas potaknuti na razmišljanje: ako vaš partner, prijatelj, suradnik ima u datumu svojeg rođenja broj 9, a vi nemate, uvijek ćete izvući kraći kraj. Pročitajte što trebate učiniti i odmah počnite što češće nositi bijele odjevne predmete. Ako vaše dijete ima broj 9 u datumu rođenja, ne trebate mu previše dosađivati jer vas ionako neće slušati. Budite opušteni. Neka dijete radi po svojemu, pa će kad-tad uvidjeti tko je imao pravo.

Postupajte u skladu s tirolskim brojevnim krugom i začudit ćete se rezultatima, kao uostalom i svi oko vas! Znanje skriveno u tome krugu može pomoći na mnogim poljima, od odgoja djece do izbora zanimanja, na temelju stvarnih, ali još neotkrivenih talenata.

MLADI MJESEC I POTEŠKOĆE U USPOSTAVLJANJU VEZA

Snaga mladog Mjeseca može se koristiti na području koje promatrano površno, a možda i temeljito promatrano nema veze sa znanjem o pravom trenutku – na području uspostavljanja veza i poteškoća s njihovim uspostavljanjem u današnje vrijeme.

Danas živimo u paradoksnom svijetu: svatko je dostupan u svakom trenutku, svatko sa svakim može komunicirati, internet nudi razne komunikacijske kanale – od e-maila do Twittera ili Facebooka do Skypea. Istodobno je sposobnost prave komunikacije između dvoje ljudi, intimnog druženja i pouzdanog prijateljstva pala tako nisko da se čovjek može uplašiti. Poteškoće u uspostavljanju veza gotovo su postale uobičajene; suvremena komunikacija između dvoje ljudi ostvaruje se uglavnom u jednom smjeru, od gore prema dolje ili od dolje prema gore – od poslodavca prema radniku, od učitelja prema učeniku, od bespomoćnih roditelja prema djeci koja se osjećaju neshvaćeno – više ne postoji komunikacija *između* ljudi. Za takvo stanje sigurno postoje mnogi razlozi, ali najvažniji je taj što smo se kao djeca osjećali neshvaćeno. Čovjek tako sve više tone u manje ili više skriveni oblik usamljenosti. Često nitko zapravo ne zna zašto se *to* dijete, *taj* tinejdžer, *ta* odrasla osoba povlače u sebe.

Tužno je što još i danas živimo u svijetu strahovlade uzoraka razmišljanja i ponašanja. Odgovornost prema samome sebi i vlastito mišljenje na manjoj su cijeni nego što bismo to željeli i vrlo rijetko nastaju okolnosti koje bi zahtijevale i nagrađivale takvo ponašanje. Tvrtke, škole, organizacije i političke stranke mogle bi nešto naučiti o tomu.

Danas postoje mnoge skrivene metode ispiranja mozga, koje vode u izolaciju i isključenost. Jasan pokazatelj konačnog ishoda podatak je da u gotovo svim velikim gradovima svijeta u pedeset posto stanova žive samci. *Social-media-chaos*

skriven iza sveprisutne dostupnosti interneta dodatno povećava to osamljivanje. Navika odbacivanja odgovornosti te ovisnosti svih vrsta postali su gotovo normalni.

Kad čovjek jednom zaglavi u toj slijepoj ulici, obuzme ga strah. Strah se uvlači u cijele naraštaje, a nismo ga ni svjesni. Ljudi predugo žive u prividnom svijetu i zaboravili su se na zdrav način suočavati s odbijanjem i s "drukčijima" ili to zapravo nisu niti naučili. Ljudi se boje jasno i glasno reći "ne", odbiti tuđe mišljenje ili prijedloge. Toliko se boje toga da su im privlačnije anonimnost i pseudosloboda na internetu. Ako se donekle prepoznajete u ovim opisima, postavite si pitanje – biste li doista bili izvan svijeta da ne prihvatite svaki trend?

Napredak, razvoj tehnologije, Facebook – ništa od toga neće vas spriječiti da prije ili poslije stanete na vlastite noge i razvijete vlastito mišljenje. Sljedbenika će biti i dalje, naravno, ali će cijena takovog ponašanja biti visoka, a vi je ne želite i ne možete platiti. A za te troškove ne postoji osiguranje.

Da bi se riješile poteškoće pri uspostavljanju veza s drugim ljudima, važno je poznavati osobni bioritam (vidi str. 317). Susrete i sastanke možete dogovoriti tako da izbjegnete negativne utjecaje. Spomenute poteškoće vjerojatno je izazvao neki neugodan doživljaj. Ne zaboravite da ih svaki čovjek ima, samo ih svi ne rješavaju na jednak način. Jeste li znali da se ljudi ekstremnim sportovima najčešće bave zato što im taj put pruža mogućnost da se oslobode svojih strahova?

Započnite s malim. Zadajte si po jedan cilj svaki dan. Povećajte ciljeve kad vam je bioritam povoljan, a smanjite ih do onoga što je nužno kad vam je bioritam nepovoljan. U početku osobito pazite na valove psihičkog bioritma.

Za početak izaberite susret s potpuno nepoznatim ljudima. Ne tražite ih u svojoj stambenoj četvrti, pa se nećete morati bojati predrasuda. Kad shvatite da vas nitko nije "pojeo" iako niste bili bogzna kako spretni, vaše će samopouzdanje početi rasti.

Za preživljavanje u svim vremenima nužno je znati da *ste uvijek tako dobro i tako loše kako doista jeste, a ne kako drugi ljudi to vide i kako reagiraju na vas.* Najveća je pogreška osobno shvatiti reakcije drugih i biti uvjeren da ono što oni govore odgovara stvarnosti. Upravo iz toga razloga reklamne poruke postižu uspjeh. Možda ne vjerujemo toliko u proizvod, ali okruženje u kojem nam se

on prikazuje ostavlja na nas snažan dojam. Svi očekujemo dobrobit i ugodne reakcije drugih ljudi. Iako znamo koliko je oko nas laži, uvijek tražimo odgovore i reakcije koji će nam u svakom trenutku "činiti dobro". To je početak kroničnih problema u uspostavljanju veza s drugim ljudima, jer se više ne upuštamo u opasnosti, a posljedice su kobne.

Započnite s postavljanjem malog cilja za svaki dan. Na primjer, danas se neću obazirati na to što netko na kolodvoru zuri u mene. Ili, danas ću stati u red u pekarnici, bez obzira na to koliko dugo budem morao stajati iza određene osobe. Ili, danas neću surfati po internetu, nego ću otići u park. Ako vas netko pogleda u parku, to ne znači da vas i proučava. Naučite činiti male stvari i ubrzo će sve krenuti nabolje. Pri prvom pokušaju uzmite u obzir svoj bioritam ili izaberite dan pod utjecajem mlađaka. To će biti dobar početak prema onomu što će vašem životu dati više smisla i dubine.

ALFA I OMEGA – OSOBNI TIP PREHRANE

Na mnogim mjestima u knjizi već smo vas upozorili da možete biti i ostati zdravi samo ako otkrijete osobni način prehrane. Zdrava hrana je lijek. Međutim, da biste se zdravo hranili, morate imati na umu nešto važno o čemu ni stručnjaci za prehranu ne vode dovoljno računa. To je pitanje kojem tipu prehrane pripadate.

Postoje dva prehrambena tipa: alfa-tip i omega-tip. Smislili smo te nazive jer, koliko znamo, nema popularnih naziva za te pojmove.

Johanna kaže: *Kod nas kod kuće nije bilo točnih naziva za prehrambene tipove. Odrastali smo usvajajući znanje kao i Mjesečeva pravila. Svi smo znali da majka ne kuha jednako za sve. Osjećali smo da tako mora biti i nismo postavljali pitanja. Hraniti se jednako kao netko tko pripada drugom tipu bilo bi kao da si namjerno nanosimo štetu, kao da bježimo od nečega. Kad je bila riječ o hrani, nismo se pitali što mogu jesti, nego što moje tijelo može probaviti kako bi ostalo zdravo i snažno. Iza toga se krije jedan od glavnih razloga zašto susjedin lijek za sve njima ne pomaže ili im čak šteti. Ili zašto je neko dijete problematično, a drugo, uz jednaku prehranu, zdravo i napredno. Ili zašto se neke majke debljaju pošto prestanu dojiti – zato što su se instinktivno hranile onako kako je odgovaralo djetetu i sada se trebaju vratiti načinu prehrane koji odgovara njihovu tipu.*

Hranimo li se prema pravilima umijeća i prirode, može se dogoditi da naše tijelo unatoč tomu ne dobije što mu je potrebno. To se događa kad zanemarujemo tip kojemu pripadamo. Kako biste mogli doznati kojem tipu pripadate, morate otkriti koje namirnice podnosite, a koje ne podnosite. Možda već desetljećima redovito uzimate hranu koja vam zapravo šteti! Evo nekoliko napomena koje vam mogu pomoći:

Vjerojatno ne podnosite određenu namirnicu ...

- ... *ako se umarate kad je konzumirate.* Potreba za spavanjem nakon jela siguran je znak da ne podnosite ono što ste jeli i da će vam to nanijeti dugoročnu štetu. Umor nakon jela vrsta je alergije. To se ne odnosi na laganu pospanost između 13 i 15 sati, neovisno o tomu jeste li jeli ili niste. Ta pospanost pripisuje se dnevnom ritmu organa.
- ... *ako vam se redovito podriguje, osjećate nadutost ili imate žgaravicu ili glavobolju.* Glavobolja i migrena česte su alergijske reakcije na hranu ili piće koje ne podnosite. Često ih ne dovodimo u vezu s određenom hranom, jer se mogu pojaviti tek idući dan.
- ... *ako vam se nakon petnaest minuta do pola sata poslije jela jako pokvari raspoloženje.* To se često događa djeci pošto pojedu slatkiše, ali i odraslima kada konzumiraju jela od bijelog brašna.
- ... *ako imate neodređene bolove u leđima, osobito u predjelu križa.* Bolovi u leđima često se pojavljuju zbog uzimanja bijelog brašna. Bubrezi su preopterećeni i bol se širi živcima do kralježnice.

Naravno, postoje i drugi znakovi za nepodnošenje određenih namirnica, ali ovi koje smo nabrojali su najvažniji. Imate li pred sobom popis namirnica koje ne podnosite, on će vam pomoći u tumačenju tablice na sljedećim stranicama, pa ćete odmah znati kojem tipu pripadate. Mnogo toga će vam postati jasno i odvest će vas korak dalje.

PREPORUKE ZA PREHRANU ALFA-TIPA I OMEGA-TIPA

Namirnice koje alfa-tip osobito dobro podnosi

Žitarice:

Pirovo brašno, raženo brašno, kvinoja, amarant (štir), kamut (drevna egipatska pšenica) te proizvodi od tih žitarica. Onima koji ne podnose gluten savjetujemo kvinoju, jer ni inače zdravi pir nije posve bez glutena. Priprema hrane od pirova brašna zahtjevna je samo u početku.

Voće:

Jabuke, kruške, naranče, mandarine, limuni, limete, grejp, kivi i tako dalje.

Povrće:

Krastavci, mrkva, luk, poriluk.

Pića:

Sokovi od koštunjičavog i bobičastog voća, limuna i naranči, voda bez ili s vrlo malo ugljične kiseline. **Čaj, zeleni čaj, čaj od ljekovitih trava.** Piće ne smije biti hladno.

Masti i ulja:

Maslac, slanina, svinjska mast (ako je volite), **mlaćenica, kozje mlijeko, ovčje mlijeko, vrhnje** ili **kravlje mlijeko** sa seoskog imanja (mlijeko nije piće, nego hrana). Alfa-tip bolje podnosi **masti životinjskog podrijetla** nego biljna ulja.

Meso:

Hrana bez životinjskih bjelančevina bila bi, naravno, idealna za naše zdravlje. Ipak, alfa-tip dobro podnosi meso, pečeno bolje nego kuhano. Jaki začini i različite začinske trave (timijan, ružmarin, mažuran i tako dalje) čine meso probavljivijim.

Ostalo:

Ljudi alfa-tipa bolje podnose dva do tri **veća obroka** na dan, nego više manjih. **Između obroka** trebala bi proći **najmanje četiri sata,** koliko je potrebno za optimalnu izmjenu tvari.

Alfa-tip ne mora se svaki put odreći poslastice. Pahuljice, pecivo i mlijeko mogu se zaslađivati umjerenom količinom šećera od šećerne trske, javorova sirupa ili gustog soka agave. Salate se također mogu začiniti s malo biljnog ulja. Važno je da se ne kuha i ne peče na ulju!

Što je štetno za alfa-tip?

U načelu sve što dobro podnosi omega-tip.

Navike i namirnice koje debljaju (uzimanje hrane između obroka, previše hladnog pića), uzimanje hrane poslije 18 sati, slatka jela. Slatkiši, bijelo brašno, šećer, biljne masti i ulja, majoneza itd. (Nažalost, pogrešne informacije tijekom posljednjih desetljeća o uljima nisu pomogle alfa-tipu). Općenito **bjelančevine životinjskog podrijetla.** Sve vrste **čipsa, gotovi proizvodi sa zasićenim masnim kiselinama.** Mnogi ne podnose ni **med.**

Žitarice:

Svi **proizvodi od pšenice** (većina alergičnih na pšenicu pripada alfa-tipu). **Zob, previše riže, previše oraha.**

Voće:

Koštunjičavo voće (breskve, marelice, datulje, mango itd.) Banane (alfa-tip katkad podnosi banane, ali ne u većim količinama i ne svaki dan).

Povrće:

Rajčica, previše **češnjaka.**

Piće:

Sva **ledena pića, kava s mlijekom, zaslađeni sokovi.** Ako vam je teško odreći se kave, prijeđite privremeno na espresso.

Ostalo:

Nedovoljno uzimanje tekućine između 15 i 19 sati posebno je nepovoljno za alfa-tip. **Više od tri obroka na dan.**

Namirnice koje omega-tip osobito dobro podnosi

Žitarice:

Bioproizvodi od pšeničnog brašna (ljudi alergični na pšenično brašno pripadaju ili alfa-tipu ili su alergični na nekvalitetno bijelo pšenično brašno), **pir, zob, (amarant** i **kvinoju** podnose gotovo uvijek). **Riža, orasi** (alergija na orašasto voće kod omega-tipa pojavljuje se gotovo samo od tretiranog ili ozračenog orašastog voća, a kad je riječ o bioproizvodu, alergija najčešće brzo prolazi). Pšenični proizvodi izazivaju alergije najčešće ako su od jeftine industrijske pšenice.

Voće:

Općenito **biološki proizvedeno koštunjičavo voće (marelice, trešnje, breskve, datulje, šljive** itd.) te **banane**.

Povrće:

Rajčica, češnjak.

Pića:

Sokovi od koštunjičavog i bobičastog voća. Omega-tip najčešće dobro podnosi hladna **pića** (ledeno hladna pića u načelu nisu zdrava). Voda bez ili s vrlo malo ugljične kiseline, čaj, čaj od ljekovitih trava. Slatka pića u umjerenim količinama. Pića s mnogo šećera debljaju te umaraju i omega-tipove. Umjetna sladila uvijek su štetnija od šećera, jer ih tijelo ne može probaviti i mora ih pohraniti. **Kava.** (Ali bez mlijeka! Kava s mlijekom izaziva kaos u organizmu i opterećuje jetru.)

Masti i ulja:

Sve **masti** i sva **biljna ulja iz bioproizvodnje, margarin iz bioproizvodnje.** Hladno prešano ulje ne smije se rabiti za pečenje! **Majoneza** u umjerenim količinama. Omega-tip bolje podnosi biljna ulja i masti nego masnoće životinjskog podrijetla.

Meso:

Nemasno meso. **Kuhano meso** probavljivije je od pečenog. Nikad ne prepecite meso!

Ostalo:

Omega-tipu potrebno je slatko te može jesti i između obroka. Nikako ne smije postiti danju i jesti tek navečer! Bolje je uzeti **pet malih obroka** nego tri velika.

Što je štetno za omega-tip?

U načelu sve što dobro podnosi alfa-tip.
Namirnice koje debljaju: masti životinjskog podrijetla, maslac itd.
Mlijeko i mliječni proizvodi poput sira, jogurta itd.
Žitarice: raž, bijelo brašno.
Voće: jabuke i kruške, limuni i naranče.
Povrće: mrkva, luk, krastavci.
Pića: crni i zeleni čaj u velikim količinama.
Ostalo: prevruća pića te osobito svi "light" proizvodi.

PREPORUKE ZA PREHRANU ZA SVE TIPOVE

Gotovo svi ljudi podnose:

Pir i proizvode od pira (osim onih koji ne podnose gluten), ječam, smokve, zelenu salatu, poljsku salatu, povrće iz biouzgoja, bobičasto voće, proizvode od soje iz biouzgoja, sojino mlijeko, sve mahunasto povrće, krumpir i biljne bjelančevine.

Sljedeće namirnice štetne su za sve ljude:

Bijeli šećer, glazirane žitarice, bijelo brašno, prekomjerne količine soli, umjetne arome i umjetna sladila, boje za hranu, konzervansi, ozračene namirnice. Općenito voće i povrće iz industrijske proizvodnje, *fast food,* velike količine bjelančevina životinjskog podrijetla.

Upitno je mogu li svi ljudi podnijeti:

- jaja u proizvodu
- stvrdnute masnoće
- "light" proizvode – tijelo ne može probaviti umjetna sladila
- jela pripremljena u mikrovalnoj pećnici – o njihovoj štetnosti još se uvijek vode rasprave; sigurno je samo da gube energiju.

Takva je, dakle, situacija. Ako doista nemate vremena ni strpljenja za otkrivanje vlastitog tipa prehrane, mi ćemo vam pomoći (vidi dodatak na str. 327).

Iz tablica možete vidjeti zašto neki ljude ne podnose jabuke i kruške u kombinaciji s koštunjičavim voćem, ponajprije kad je riječ o miješanim sokovima. Tablica odgovara i na druga pitanja – na primjer, zašto se neki ljudi ne debljaju kad jedu tortu, a drugi se debljaju doslovno samo kad je pogledaju. Ili zašto mnogi ujutro ne podnose narančin sok, koji je navodno jako zdrav, a njima izaziva žgaravicu. Ili zašto mnoga djeca pod odmorom u školi mijenjaju "zdravu jabuku" za nešto drugo? Ili zašto se neki ljudi mogu najesti pa im poslije toga još dugo ne treba ništa, a drugi stalno moraju nešto grickati.

Ova bi se podjela morala provjeriti za svaku osobu. Oslobodite si malo vremena i zanemarite predrasude – radi vlastitog zdravlja. Tijelo je u pravilu jako otporno. Prividno si možemo priuštiti manje ili veće grijehe u prehrani bez ikakvih posljedica, katkada i tijekom duljeg razdoblja. Upravo se u mladosti možemo hraniti loše, i to neće doći na naplatu. Umor nakon jela, glavobolja i mamurnost, jutarnji bolovi u zglobovima, blag osip na koži koji brzo prolazi, nekoliko suvišnih kilograma – toliko mnogo znakova za nepodnošenje hrane uzimamo zdravo za gotovo, bez previše razmišljanja o njima. Tek oko četrdesete godine života zbrajaju se ti grijesi i njihove se posljedice ne mogu više tako lako zanemariti.

Primijenite li tablicu na osobno iskustvo i osobne uvjete, možda ćete odmah moći prepoznati vlastiti tip prehrane. Sve će vam biti posve jasno nakon sedmodnevnog pokusa. Tijekom prve Mjesečeve četvrti hranite se nekoliko dana kao da ste omega-tip, a poslije toga, također za prve Mjesečeve četvrti, nekoliko dana kao da ste alfa-tip (ili obrnuto). Taj će pokus već nakon dva do tri dana dati jasne rezultate. Naravno, događa se da čovjek i dalje nije siguran kamo spada, ali za takve smo slučajeve pripremili upitnik, koji možete naručiti kod nas ili preuzeti na našoj stranici (www.paungger-poppe.com) i koji ćemo vam obraditi po neznatnoj cijeni.

Možda će vam pomoći i nekoliko primjera iz svakodnevice. Pretpostavimo da znate kako dobro podnosite masnoće životinjskog podrijetla i raženo brašno (alfa-tip). No vi ste oduvijek bili i kavopija. Vrlo vjerojatno vam kava šteti. Probajte je na mjesec dana zamijeniti zelenim čajem.

Možda volite i podnosite biljna ulja (omega-tip), a istodobno često pijete sok od citrusa. Pokušajte prijeći na vodu (bez ugljične kiseline, po mogućnosti

na vodu iz slavine) i nekoliko dana nemojte konzumirati crno brašno. Pripazite na punovrijedno pšenično brašno.

Promatrajte, eksperimentirajte. Ako ste oduvijek dobro podnosili masti životinjskog podrijetla, ne dopustite nikome da vas uvjeri kako su štetne. I pođite od toga da je raženi kruh "vaš kruh". U tom slučaju ni jedno vam brašno neće štetiti toliko kao pšenično. Ta bitna razlika između alfa i omega-tipa razlog je zašto danas ljudi općenito loše podnose kruh – najčešće je, naime, riječ o miješanom kruhu.

Ako ste, naprotiv, oduvijek dobro podnosili biljna ulja, pšenično brašno je "vaše brašno". Ozloglašeno bijelo pecivo i hrskave bagete ne morate više jesti potajno, nego ih s užitkom jedite s mnogo marmelade ili kakvim drugim slatkim namazom. Ipak, uvijek izaberite pecivo od integralnog brašna iz ekološke proizvodnje.

Neka vas potaknu naša iskustva da prehranu prilagodite svojem tipu. Čovjek se i rađa kao pripadnik određenog tipa prehrane.

Djeca su od prvog dana života alfa ili omega-tip. (Sva djeca podnose majčino mlijeko jer se majke tijekom dojenja instinktivno prilagođuju njihovim potrebama. Upravo zato majke koje doje imaju veliku potrebu za namirnicama koje inače nisu uzimale.) Dakle, promatrajte što će se dogoditi kada prijeđete na hranu koja odgovara vašem tipu i uživajte u promjeni.

Znanost nas opominje: jedite manje bjelančevina, manje masnoća, manje soli! Imala bi pravo kad bi se preporuke odnosile samo za određeni tip. Naime, maslac ne šteti alfa-tipu, a omega-tip će polako slabjeti sve dok se njegov imunosni sustav više ne bude mogao boriti protiv smetnji i svakovrsnih bolesti.

Dogmatski veganski način života (prehrana bez namirnica životinjskog podrijetla) može prouzročiti nastanak ozbiljnijih bolesti, jer iz prehrane isključuje i maslac. S druge strane, kronične smetnje osoba koje obožavaju slaninu možda nastaju zato što one, kao omega-tipovi, dobro podnose samo biljne masnoće, a masti životinjskog podrijetla opterećuju njihov krvožilni sustav i čine ih pretilima. Masnoće ne možemo potpuno izbaciti iz prehrane jer su u njima topivi mnogi vitamini od životne važnosti. Kada bismo to činili, oboljeli bismo zbog nedostatka vitamina, a mogli bismo se i udebljati jer tijelo pohranjuje svaku skrivenu masnoću.

*

Uvijek imajte na umu da nitko na svijetu ne može bolje od vas znati što je za vas dobro, a što nije. Odvažite se i pokušajte sami to otkriti. Vaše će vas tijelo nagraditi. Držeći predavanja i surađujući sa zainteresiranim čitateljima niz godina, uvjerili smo se da je potrebno samo malo truda kako bi se to učinilo. Uspjeh će vam dati za pravo i nagradit će vaš trud. Ima li što ljepše od toga da se bezbrižno hranite i pritom postižete idealnu tjelesnu težinu – bez gladovanja, kalorijskih tablica, vage i dodatnih troškova!

BIORITAM – UČENJE U PRAVOM TRENUTKU

Gotovo svi procesi u svijetu događaju se u valovima ili krugovima: Sunce i Mjesec, dan i noć, godišnja doba, Sunčev vjetar, klimatske promjene, rast biljaka i životna dob u sedmogodišnjem ritmu. Jedno od tih valovitih kretanja nasljeđujemo na dan rođenja. To je naš osobni bioritam koji se očituje na tri polja – na tijelu, duhu i duši (osjećajima).

Mislimo da ova knjiga neće biti potpuna ako vas ne upozorimo na vaš ritam – barem na način koji bi mogao pobuditi vašu znatiželju. Poznavati vlastiti bioritam važno je za svakidašnji život kao i sve ono o čemu smo dosad govorili. Kako ovdje nema dovoljno prostora za opširno izlaganje, odlučili smo se darovati vam mali bon:

BON

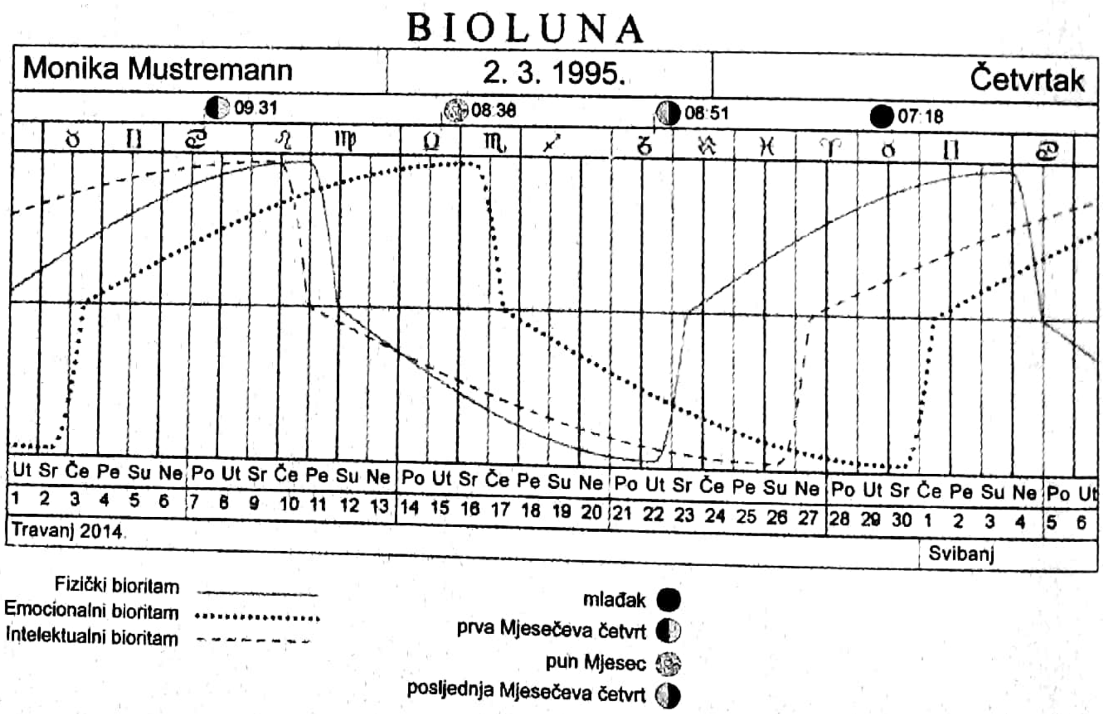
Pišite na adresu vrz@aon.at, pa ćemo vam besplatno poslati **Upute za izračunavanje osobnog bioritma** (za unos u kalendar i slično).

Što je to bioritam? Snage čovjekova bioritma od rođenja djeluju na tijelo, duh i dušu. Utječu na mnogo toga što upravo radimo, osjećamo i mislimo. Biti svjestan tih djelovanja i moći ih predvidjeti velika je prednost na mnogim područjima života, u poslovnom i privatnom životu. Postoje tri različita ritma koja nas prate cijeli život, poput polaganog kucanja unutarnjeg sata:

- fizički ritam u trajanju od 23 dana
- emocionalni ritam u trajanju od 28 dana
- intelektualni ritam u trajanju od 33 dana.

Svaki od tih ritmova započinje lagano te se postupno pojačava do polovice trajanja, kada dostiže vrhunac. Nakon toga naglo pada i spušta se prema polaznoj točki te polako prelazi u nisku fazu kako bi dostigao najnižu točku. S najniže točke okomito se vraća na početak, gdje iznova započinje opisani put.

Na grafičkom prikazu u nastavku vidi se neobično kretanje te krivulje. Možete, na primjer, vidjeti kako se točkasta crta intelektualnog ritma uspinje. Četrnaestog dana – to je prvi dan promjene – naglo pada na "nultu točku" i poslije toga gotovo četrnaest dana putuje prema najnižoj točki. Dvadesetosmi dan, drugi dan promjene, val završava, a ritam započinje iznova. Dan promjene u intelektualnom ritmu gotovo uvijek pada točno u dan u tjednu na koji ste rođeni!



Fizički bioritam (puna crta) počinje se razvijati točno kao i emocionalni, ali njegov uspon završava već nakon 11 dana (svaka točka promjene dostiže se nakon 11,5 dana), a cijeli put završava nakon 23 dana. Dakle, krivulja je fizičkog ritma strmija. Intelektualni ritam (isprekidana crta) završava uspon nakon šesnaest dana (točka promjene dostiže se nakon 16,5 dana) i zatim se spušta. Sljedeće nisko razdoblje završava nakon 33 dana, kada počinje novi ciklus. Krivulja intelektualnog ritma, dakle, ima najmanje uspone i najmanje padove.

Dani promjene kod svih ritmova imaju veliko značenje. Obilježavaju kritično razdoblje, koje može trajati nekoliko sati, a katkada i cijeli dan ili dulje. Njihovo djelovanje na tijelo, duh i dušu može se usporediti s brzom promjenom klime, slično kao i promjena snaga za punog Mjeseca. To je kratko razdoblje koje sa sobom donosi poteškoće s koncentracijom, umor ili smanjenu izdržljivost. Na grafikonu također možete vidjeti kako se ta tri ritma isprepliću i koliko koji pridonosi jačanju ili slabljenju utjecaja. Uska povezanost tijela, osjećaja i duha onemogućuje da se djelovanja triju ritmova odrede jednoznačno i na isti način za svaku osobu.

Fizički bioritam (23 dana): ovaj bioritam posebno je zanimljiv ljudima koji su tjelesno aktivniji, bilo u sportu, na poslu, kao maseri, plesači ili građevinski radnici. Tijekom uspona u pravilu se osjećaju vitalno i izdržljivo. Na dan promjene fizičkog ritma osjetljivijeg su zdravlja nego u druge dane; zadaće, koje inače obavljaju bez poteškoća, tada zahtijevaju povećanu usredotočenost. Posljednje dane negativnog razdoblja trebalo bi iskoristiti za skupljanje nove snage.

Emocionalni bioritam (28 dana): ovaj bioritam utječe na unutarnju i vanjsku moć zapažanja i osjećanja te općenito na osjećaje, intuiciju i stvaralačku snagu. U pozitivnom razdoblju nije teško optimistično gledati na život. Točno svakih četrnaest dana, na dan u tjednu na koji ste rođeni (katkada i dan prije ako ste rođeni ujutro), emocionalni se ritam nalazi u kratkoj, pomalo zbrkanoj fazi. Tijekom tih sati možete računati na duševnu pomutnju i unutarnje sukobe. U negativnom razdoblju lako možemo postati pesimistični i tjeskobni, a često i potpuno shrvani.

Intelektualni bioritam (33 dana): ovaj se bioritam ponajprije temelji na sposobnosti za intelektualni, planirani rad te utječe na logiku, razum i sposobnost učenja, predviđanje, kombiniranje te unutarnju i vanjsku orijentaciju. Doslovno,

to je prisutnost duha. Dani promjene u intelektualnom ritmu koče intelektualnu fleksibilnost i koncentraciju.

Primjena bioritma: u prvom redu, poznavanje bioritma idealno je kada djeca ili odrasli moraju nešto naučiti, a zapravo teško uče ili imaju slabo pamćenje. To je idealan instrument i za sportaše i njihove trenere kada žele postići vrhunske rezultate, a istodobno moraju drastično smanjiti opasnost od ozljeda.

Naravno, čuju se i prigovori kao: "Ako unaprijed znam da ću biti loš, odmah mi sve krene po zlu." Ili: "Moji treninzi i natjecanja unaprijed su određeni, pa ne mogu birati." Kad je riječ o tijelu i zdravlju, mnogi radije guraju glavu u pijesak, nadajući se da će se već naći nekakvo rješenje budu li stvari krenule nizbrdo. Takvi ljudi zanemaruju bitan element humanosti – naime, odgovornost prema sebi i neovisnost koje nas čuvaju od stalnih razočaranja.

Pretpostavimo da pripremate ispit. Vrijeme ispita već je određeno. Dobra vijest je da će vam bioritam biti od velike pomoći. Loša je vijest da će oni koji sve ostavljaju za zadnji čas proći loše. Gradivo za ispit naučite dovoljno rano kako biste lakše i bez grižnje savjesti prebrodili "loše" dane. Tijekom povoljnih dana vaš bioritam teče daleko od točaka presijecanja i možda se čak nalazi u usponu između 1. i 16. dana – nećete samo brže učiti, nego ćete i dulje pamtiti naučeno. Svatko tko mora mnogo učiti posebno bi trebao paziti na intelektualni bioritam. Naravno, i tijekom nepovoljnih dana možemo učiti novo gradivo, ali ćemo ga brže zaboraviti i bit će nam potrebno mnogo vježbe i discipline da bismo, kada dođe trenutak, pokazali što smo naučili.

Roditelji djece s poteškoćama u učenju često su sretni jer se ne moraju osloniti samo na jedno rješenje. Učenje u pravom trenutku zahtijeva dobro poznavanje djetetovih životnih okolnosti. Učitelj ih nikad ne može poznavati tako dobro kao roditelji, braća i sestre ili bake i djedovi.

Djeca s poteškoćama u učenju i njihovi roditelji često nisu svjesni kako nije dovoljno samo uložiti više napora. U teškim slučajevima, osim discipline u učenju i radu, gotovo uvijek je potreban novi način učenja. Tek kada dijete otkrije misaoni pristup gradivu, postići će i određen uspjeh. Hoće li taj pristup biti otvoren ili zatvoren, u velikoj mjeri ovisi o osobnom bioritmu.

Što se tiče fizičkog bioritma, prije smo se često šalili predviđajući ishod svjetskih prvenstava na temelju osobnih bioritmova sudionika. Prvi put smo to učinili

u vrijeme Zimskih olimpijskih igara 1964. godine. Naše se predviđanje pokazalo točnim. Svi sudionici i sudionice su manje-više svjetske kvalitete i svatko od njih može za svojih povoljnih dana fizičkog bioritma pobijediti druge. Za predviđanje je važno da natjecatelja promatrate dulje vrijeme kako biste otkrili njegove sklonosti i navike. Netko postiže vrhunske rezultate kad mu je intelektualni bioritam na najvišoj točki, a drugi moraju imati emocionalnu ravnotežu kako bi sačuvali živce.

Emocionalni ritam tiče se svakog čovjeka, ali najčešće otežava život mladima. U njihovu životu ionako je već sve zbrkano, pa kad se tome doda i najniža točka bioritma ili dan promjene, slom je gotovo zajamčen. I mi smo pod utjecajem emocionalnog bioritma, bez dvojbe, ali poznavanje njegova djelovanja osigurat će posve drugo raspoloženje u kući. "Pusti ga, danas mu je loš dan" – rečenica je koju često čujemo i koja uglavnom dovodi do opuštanja.

U carstvu bioritma nema općevaljanih iskaza. No svatko tko se osobno pozabavi njime, iznenadit će se koliko život može biti lakši. Uvijek kad sami možete izabrati trenutak povoljan za obavljanje važnog posla ili provedbu određene namjere, trebali biste to uskladiti sa svojim bioritmom. Kad se važan događaj treba zbiti u nepovoljne dane i kad je vaš bioritam na najnižoj točki ili u točki promjene, možete se bolje pripremiti. Dobra priprema gotovo jamči uspjeh.

DODATAK

ŠTO NAM JOŠ LEŽI NA SRCU?

Tijekom godina dobili smo nebrojena pisma sa zamolbama za adrese uspješnih iscjelitelja ili liječnika koji liječe u skladu s Mjesečevim i prirodnim fazama. Doduše, svaki dan je sve više takvih liječnika, ali su svi koje poznajemo jako opterećeni. Ako niste zadovoljni svojim izabranim liječnikom, potražite drugoga. Razumijemo da na selu to nije lako, posebice starim ljudima koje netko treba voziti liječniku. U takvim slučajevima potrebno je odvažiti se i razgovarati s liječnikom. Možda ćete pronaći kakvu skupinu za potporu. Dobar liječnik učinit će sve da ozdravite. Naprotiv, liječnik koji radi isključivo po šabloni misli samo na novac ili radi suprotstavljajući se vlastitom iskustvu da se statistike i napamet naučeno gradivo nikad ne mogu u potpunosti primijeniti na pojedinačne slučajeve.

Mnoga pisma sadržavaju pitanja o davateljima određenih usluga ili podrijetlu proizvoda koji su vezani za naše područje. Mnogi se pitaju tko se uopće ponaša u skladu s Mjesečevim fazama. Takvi su nas pojedinci potaknuli na slanje proizvoda u skladu s Mjesečevim fazama. Uz pisanje knjiga, rado smo obavljali takve usluge. Jednostavno smo htjeli pokazati da se može i drukčije, da je i danas moguća proizvodnja dostojna čovjeka te da nije ni izdaleka potrebno koristiti toliko mnogo konzervansa kao što se misli. Nismo nikomu dopustili da nas obeshrabri i načinili smo prvi korak. Rođena je ideja o obavljanju poslova i proizvodnji u skladu s Mjesečevim fazama te o izbjegavanju nepovoljnih dana. Međutim, put do njezina ostvarenja bio je dalek. Nije bilo jednostavno pronaći suradnike za proizvodnju koja bi trajala četrnaest i više dana u mjesecu. Ipak, bilo je i ima poduzeća i proizvođača koji su hrabro izabrali novi početak. Danas imamo dovoljno dokaza o tomu kako je to moguće, na dobrobit svih. Ta pustolovina ne bi bila uspješna bez hrabrosti čitatelja i čitateljica te svih koji su u nju uključeni. Danas gotovo svugdje možemo otvoreno govoriti o Mjesečevim

fazama. Liječnici, iscjelitelji, stolari, vrtlari, škole, građevinski poduzetnici i mnogi drugi imaju koristi od izbora pravog trenutka – kao i naše slanje robe u skladu s Mjesečevim fazama te ljudi koji tu robu naručuju.

Ako vas zanima naš rad, ako vas zanimaju kalendari, knjige i ostale dobre stvari koje govore o pravom trenutku i želite li ostati u toku zbivanja, pišite nam i zatražite besplatan prospekt. Na adresi u nastavku možete zatražiti i sve usluge, određivanje tipa prehrane, bioritmove i drugo.

"Zašto se bavite još i slanjem u skladu s Mjesečevim fazama?", pitali su nas čitatelji. Prvo, želimo pokazati da naši preci nisu bili ludi zato što su poštivali Mjesečeve faze i zakone koji određuju pravi trenutak. Budućnost nas prisiljava da se ponovno okrenemo prirodnom, ekološkom i čovjeka dostojnom načinu proizvodnje prehrambenih namirnica i upotrebnih predmeta. Mi to činimo već sada. Drugo, svi zajedno trebamo dati mogućnost poštenju – trudimo se omogućiti poštenu proizvodnju bez iskorištavanja ljudi i prirode te osigurati poštenu međusobnu trgovinu. Potičemo častan rad i stare obrte. Ljudi trebaju znati da novac zarađen iskorištavanjem nije dostojan čovjeka i da je u doslovnom smislu štetan za okoliš. Neprijateljstvo u svijetu služi određenim interesima. Samo zajedništvo može trajno riješiti probleme. Ako smo mi i naši čitatelji barem malo tomu pridonijeli, pustolovina se isplatila.

Mondversand

Hauptstraße 34 a

D-83730 Fischbachau

telefon: (+49) 08028 904635

telefaks: (+49) 08028 9059958

e-mail: mondversand@t-online.de

www.paungger-poppe.com

BIORITAM – OSOBNI TIP PREHRANE

Poznavanje vlastitog prehrambenog tipa odlučujuće je za prijelaz na zdravu prehranu bez stresnih dijeta. Naravno, katkad je teško pošto ste desetljećima uzimali određene namirnice odmah prepoznati osobni prehrambeni tip. Evo naše ponude: uz pomoć upitnika koji smo sami izradili otkrit ćemo kojem prehrambenom tipu pripadate. Također možete naručiti i osobni bioritam. Umanjeni primjerak bioritma možete vidjeti na str. 318.

KNJIGE

autora Johanne Paungger i Thomasa Poppea

- **O pravom trenutku (*Vom richtigen Zeitpunkt*)**
  Sve je započelo ovom našom knjigom. Godinama se nalazila na popisima najprodavanijih knjiga; prevedena je na 25 jezika.

- **Vlastitom snagom (*Aus eigener Kraft*)**
  Biti i ostati zdrav u skladu s prirodnim i Mjesečevim ritmovima – podnaslov je naše druge knjige. Ona otvara čitatelju put do neposrednog iskustva onoga što jača i slabi njegovo tijelo, duh i dušu – put do zdravog života koji vrijedi živjeti.

- **Sve je dopušteno! (*Alles erlaubt!*)**
  Ovdje opisujemo djelovanje i primjenu Mjesečevih i prirodnih ritmova na prehranu, ljepotu i njegu tijela. Kako se možemo zdravo hraniti? Kako izgleda prirodna njega tijela koja odgovara našem osobnom tipu i koja je u skladu s Mjesečevim fazama?

- **Mjesec u našem domu (*Der Mond im Haus*)**
  Mnogi ljudi više ne mogu niti zamisliti da se, ne vodeći računa o pravom trenutku, upuste u obnovu i izgradnju kuće te obradu drva. U knjizi se nalaze osnovna pravila za najvažnije poslove s toga područja te niz drugih informacija.

- **Mjesečeva gimnastika (*Die Mondgymnastik*)**
  "Imam 81 godinu, ali otkako radim Mjesečevu tjelovježbu, ne moram ići liječniku." To je navod iz jednog od pisama koja su nam poslali čitatelji naše knjige *Mjesečeva gimnastika.*

- **Živi vrt (*Der lebendige Garten*)**
  Bilo da je riječ o uzgoju biljaka u sobi, na balkonu, u vrtu ili polju – u ovoj knjizi pokazujemo koliko je za sve nas važno ostvariti nov odnos prema

zemlji, odnos utemeljen na mudrosti i razumu, ljubavi prema svemu što je živo. Želimo pokazati i koliko iz toga proizlazi radosti.

- **Tirolski brojevni krug (*Das Tiroler Zahlenrad*)**
  U ovoj knjizi govorimo o značenju brojaka našeg datuma rođenja i načinu na koji možemo bolje procijeniti svoje talente i sposobnosti, uvesti velike i male promjene i pronaći pravi put u životu. Tirolski brojevni krug daje nam nove uvide u nas same, kao i u ljude oko nas.
- **Životna prilika – Tirolski brojevni krug (*Lebenschance Tiroler Zahlenrad*)**
  Ovom knjigom proširujemo mogućnosti primjene brojevnoga kruga. To je ključ za duševno zadovoljstvo – u svakoj životnoj dobi i u svim životnim situacijama! Praktična knjiga za dublje razumijevanje tog starog blaga.

MJESEČEVI KALENDARI

autora Johanne Paungger i Thomasa Poppea

Naše knjige već godinama dopunjavamo raznim programima Mjesečeva kalendara, jer za primjenu znanja o Mjesecu trebamo imati samo malo strpljenja – i Mjesečev kalendar.

- Poznati džepni kalendar ***Mjesečeva godina***, crno-bijeli ili u boji.
- **Zidni kalendar** s fotografijama. Dvanaest prekrasnih fotografija krajolika pravi je ukras za dom i ured. Kalendar sadržava sve simbole koji se mogu naći i u džepnom kalendaru. Pregledno izloženo znanje o Mjesecu u formatu 28 x 32 cm (kada je kalendar otvoren, njegove su dimenzije 56 x 32 cm).
- **Obiteljski kalendar.** Mjesečev kalendar na zahtjev naših čitatelja objavili smo i kao obiteljski. Sami smo ga provjerili i sigurni smo da je postao nezaobilazan suputnik u moru obiteljskih izraza. Sadržava sve simbole i prekrasne slike Mjeseca. Dimenzije: 69 x 24,5 cm.
- **Spiralni zidni kalendar.** Pregledno prikazan cijeli jedan mjesec sa simbolima u boji i dovoljno mjesta za bilješke. Poglede privlači lijepim fotografijama Mjeseca velikih dimenzija. Ovaj nezaobilazni kalendar veličine je 33 x 48,5 cm.
- **Tjedni planer** stavlja se na pisaći stol. Sadržava sve simbole i tekstove iz kalendara *Mjesečeva godina*. Veličine je 32 x 11 cm i idealan za ured.
- **Originalni kalendar Paungger&Poppe** s listićima koji se kidaju. *Mjesečeva godina* za svaki dan. Sadržava mnogo kratkih priča koje će čitateljima približiti djelovanje Mjesečevih mijena te mudrosti za sva vremena i, naravno, glavna pravila znanja o Mjesecu. U njemu je i zbirka svih simbola. Format: 13 x 11,5 cm.

- **Mjesečev godišnjak.** Sažetak omiljenoga kalendara, s kojega se otkidaju listići, sa svim tekstovima. Praktičan priručnik.
- **Godišnji pregledi 2013. – 2023.** Mjesečev kalendar za deset godina u formatu A5, zbirka odvojenih listova, kakvi se nalaze i u našim prvim knjigama. Nezaobilazno pomagalo jednostavna oblika, posebice za one kojima je godišnji kalendar već istekao.

SIJEČANJ					
Č	1	Bik		Nova godina	1
P	2	Blizanci			
S	3	Blizanci			
N	4	Blizanci			
P	5	Rak	○ 05:53		2
U	6	Rak		Sveta tri kralja	
S	7	Lav			
Č	8	Lav			
P	9	Djevica			
S	10	Djevica			
N	11	Djevica			
P	12	Vaga			3
U	13	Vaga	◑		
S	14	Vaga			
Č	15	Škorpion			
P	16	Škorpion			
S	17	Strijelac			
N	18	Strijelac			
P	19	Jarac			4
U	20	Jarac	● 14:10		
S	21	Vodenjak			
Č	22	Vodenjak			
P	23	Ribe			
S	24	Ribe			
N	25	Ovan			
P	26	Ovan			5
U	27	Bik	◐		
S	28	Bik			
Č	29	Blizanci			
P	30	Blizanci			
S	31	Blizanci			

VELJAČA				
N	1	Rak		
P	2	Rak		6
U	3	Lav		
S	4	Lav	○ 00:09	
Č	5	Lav		
P	6	Djevica		
S	7	Djevica		
N	8	Vaga		
P	9	Vaga		7
U	10	Vaga		
S	11	Škorpion		
Č	12	Škorpion	◑	
P	13	Strijelac		
S	14	Strijelac		
N	15	Jarac		
P	16	Jarac		8
U	17	Jarac		
S	18	Vodenjak		
Č	19	Vodenjak	● 00:46	
P	20	Ribe		
S	21	Ribe		
N	22	Ovan		
P	23	Ovan		9
U	24	Bik		
S	25	Bik	◐	
Č	26	Blizanci		
P	27	Blizanci		
S	28	Rak		

OŽUJAK				
N	1	Rak		
P	2	Rak		10
U	3	Lav		
S	4	Lav		
Č	5	Djevica	○ 19:05	
P	6	Djevica		
S	7	Djevica		
N	8	Vaga		
P	9	Vaga		11
U	10	Škorpion		
S	11	Škorpion		
Č	12	Škorpion		
P	13	Strijelac	◑	
S	14	Strijelac		
N	15	Jarac		
P	16	Jarac		12
U	17	Vodenjak		
S	18	Vodenjak		
Č	19	Ribe		
P	20	Ribe	● 10:35	
S	21	Ovan		
N	22	Ovan		
P	23	Bik		13
U	24	Bik		
S	25	Blizanci		
Č	26	Blizanci		
P	27	Rak	◐	
S	28	Rak		
N	29	Rak		
P	30	Lav		14
U	31	Lav		

2015.

Ovan — Bik — Blizanci — Rak — Lav — Djevica — Vaga — Škorpion

TRAVANJ				SVIBANJ				LIPANJ			
S	1	♍		P	1	♎ Praznik rada		P	1	♏	23
Č	2	♍		S	2	♎		U	2	♐ ○ 17:16	
P	3	♍		N	3	♎		S	3	♐	
S	4	♎ ○ 13:03		P	4	♏ ○ 04:41	19	Č	4	♐ Tijelovo	
N	5	♎ Uskrs		U	5	♏		P	5	♑	
P	6	♏ Uskršnji ponedjeljak	15	S	6	♐		S	6	♑	
U	7	♏		Č	7	♐		N	7	♒	
S	8	♏		P	8	♑		P	8	♒	24
Č	9	♐		S	9	♑		U	9	♓ ◑	
P	10	♐		N	10	♑		S	10	♓	
S	11	♑		P	11	♒ ◑	20	Č	11	♈	
N	12	♑ ◑		U	12	♒		P	12	♈	
P	13	♒	16	S	13	♓		S	13	♉	
U	14	♒		Č	14	♓		N	14	♉	
S	15	♓		P	15	♈		P	15	♊	25
Č	16	♓		S	16	♈		U	16	♊ ● 15:08	
P	17	♈		N	17	♉		S	17	♋	
S	18	♈ ● 19:59		P	18	♉ ● 05:16	21	Č	18	♋	
N	19	♉		U	19	♊		P	19	♋	
P	20	♉	17	S	20	♊		S	20	♌	
U	21	♉		Č	21	♋		N	21	♌	
S	22	♊		P	22	♋		P	22	♍ Dan antifašističke borbe	26
Č	23	♊		S	23	♌		U	23	♍	
P	24	♋		N	24	♌		S	24	♍ ◐	
S	25	♋		P	25	♌ ◐	22	Č	25	♎ Dan državnosti	
N	26	♌ ◐		U	26	♍		P	26	♎	
P	27	♌	18	S	27	♍		S	27	♏	
U	28	♌		Č	28	♎		N	28	♏	
S	29	♍		P	29	♎		P	29	♏	27
Č	30	♍		S	30	♎		U	30	♐	
				N	31	♏					

♐ Strijelac ♒ Vodenjak ◐ prva četvrt ◑ posljednja četvrt
♑ Jarac ♓ Ribe ○ pun Mjesec ● mlađak

Ljetno vrijeme nije uzeto u obzir.

SRPANJ				
S	1	♐		
Č	2	♑	○ 03:18	
P	3	♑		
S	4	♒		
N	5	♒		
P	6	♓		28
U	7	♓		
S	8	♈	◑	
Č	9	♈		
P	10	♉		
S	11	♉		
N	12	♉		
P	13	♊		29
U	14	♊		
S	15	♋		
Č	16	♋	● 02:24	
P	17	♌		
S	18	♌		
N	19	♌		
P	20	♍		30
U	21	♍		
S	22	♎		
Č	23	♎		
P	24	♎	◐	
S	25	♏		
N	26	♏		
P	27	♐		31
U	28	♐		
S	29	♑		
Č	30	♑		
P	31	♒	○ 11:40	

KOLOVOZ				
S	1	♒		
N	2	♓		
P	3	♓		32
U	4	♓		
S	5	♈	Dan domovinske zahvalnosti	
Č	6	♈		
P	7	♉	◑	
S	8	♉		
N	9	♊		
P	10	♊		33
U	11	♋		
S	12	♋		
Č	13	♌		
P	14	♌	● 15:57	
S	15	♌	Velika Gospa	
N	16	♍		
P	17	♍		34
U	18	♎		
S	19	♎		
Č	20	♎		
P	21	♏		
S	22	♏	◐	
N	23	♐		
P	24	♐		35
U	25	♐		
S	26	♑		
Č	27	♑		
P	28	♒		
S	29	♒	○ 19:34	
N	30	♓		
P	31	♓		36

RUJAN				
U	1	♈		
S	2	♈		
Č	3	♉		
P	4	♉		
S	5	♊	◑	
N	6	♊		
P	7	♋		37
U	8	♋		
S	9	♋		
Č	10	♌		
P	11	♌		
S	12	♍		
N	13	♍	● 07:40	
P	14	♍		38
U	15	♎		
S	16	♎		
Č	17	♏		
P	18	♏		
S	19	♏		
N	20	♐		
P	21	♐	◐	39
U	22	♑		
S	23	♑		
Č	24	♒		
P	25	♒		
S	26	♓		
N	27	♓		
P	28	♈	○ 03:50	40
U	29	♈		
S	30	♉		

2015.

♈ Ovan ♊ Blizanci ♌ Lav ♎ Vaga

♉ Bik ♋ Rak ♍ Djevica ♏ Škorpion

LISTOPAD			STUDENI			PROSINAC		
Č 1	♉		N 1	♋ Svi sveti		U 1	♌	
P 2	♊		P 2	♋	45	S 2	♌	
S 3	♊		U 3	♌ ◑		Č 3	♍ ◑	
N 4	♊ ◑		S 4	♌		P 4	♍	
P 5	♋	41	Č 5	♌		S 5	♎	
U 6	♋		P 6	♍		N 6	♎	
S 7	♌		S 7	♍		P 7	♎	50
Č 8	♌ Dan neovisnosti		N 8	♎		U 8	♏	
P 9	♍		P 9	♎	46	S 9	♏	
S 10	♍		U 10	♎		Č 10	♐	
N 11	♍		S 11	♏ ● 18:44		P 11	♐ ● 11:25	
P 12	♎	42	Č 12	♏		S 12	♐	
U 13	♎ ● 01:04		P 13	♐		N 13	♑	
S 14	♏		S 14	♐		P 14	♑	51
Č 15	♏		N 15	♐		U 15	♒	
P 16	♏		P 16	♑	47	S 16	♒	
S 17	♐		U 17	♑		Č 17	♓	
N 18	♐		S 18	♒		P 18	♓ ◐	
P 19	♑	43	Č 19	♒ ◐		S 19	♈	
U 20	♑ ◐		P 20	♓		N 20	♈	
S 21	♑		S 21	♓		P 21	♈	52
Č 22	♒		N 22	♈		U 22	♉	
P 23	♒		P 23	♈	48	S 23	♉	
S 24	♓		U 24	♉		Č 24	♊	
N 25	♓		S 25	♉ ○ 23:46		P 25	♊ ○ 12:15 Božić	
P 26	♈	44	Č 26	♊		S 26	♋ Sveti Stjepan	
U 27	♈ ○ 13:07		P 27	♊		N 27	♋	
S 28	♉		S 28	♋		P 28	♌	53
Č 29	♉		N 29	♋		U 29	♌	
P 30	♊		P 30	♋	49	S 30	♍	
S 31	♊					Č 31	♍	

♐ Strijelac ♒ Vodenjak ◐ prva četvrt ◑ posljednja četvrt

♑ Jarac ♓ Ribe ○ pun Mjesec ● mlađak

Ljetno vrijeme nije uzeto u obzir.

SNAGA MJESECA

SIJEČANJ					VELJAČA					OŽUJAK				
P	1	♍	Nova godina		P	1	♏	◑	5	U	1	♐		
S	2	♎	◑		U	2	♏			S	2	♐	◑	
N	3	♎			S	3	♐			Č	3	♐		
P	4	♏		1	Č	4	♐			P	4	♑		
U	5	♏			P	5	♐			S	5	♑		
S	6	♏	Sveta tri kralja		S	6	♑			N	6	♒		
Č	7	♐			N	7	♑			P	7	♒		10
P	8	♐			P	8	♒	● 15:35	6	U	8	♓		
S	9	♑			U	9	♒			S	9	♓	● 02:53	
N	10	♑	● 02:28		S	10	♓			Č	10	♈		
P	11	♒		2	Č	11	♓			P	11	♈		
U	12	♒			P	12	♈			S	12	♉		
S	13	♒			S	13	♈			N	13	♉		
Č	14	♓			N	14	♉			P	14	♊		11
P	15	♓			P	15	♉	◐	7	U	15	♊	◐	
S	16	♈			U	16	♊			S	16	♊		
N	17	♈	◐		S	17	♊			Č	17	♋		
P	18	♉		3	Č	18	♋			P	18	♋		
U	19	♉			P	19	♋			S	19	♌		
S	20	♊			S	20	♋			N	20	♌		
Č	21	♊			N	21	♌			P	21	♍		12
P	22	♋			P	22	♌	○ 19:21	8	U	22	♍		
S	23	♋			U	23	♍			S	23	♍	○ 13:02	
N	24	♌	○ 02:47		S	24	♍			Č	24	♎		
P	25	♌		4	Č	25	♎			P	25	♎		
U	26	♌			P	26	♎			S	26	♏		
S	27	♍			S	27	♎			N	27	♏	Uskrs	
Č	28	♍			N	28	♏			P	28	♏	Uskršnji ponedjeljak	13
P	29	♎			P	29	♏		9	U	29	♐		
S	30	♎								S	30	♐		
N	31	♎								Č	31	♑	◑	

2016.

♈ Ovan, ♉ Bik, ♊ Blizanci, ♋ Rak, ♌ Lav, ♍ Djevica, ♎ Vaga, ♏ Škorpion

TRAVANJ					SVIBANJ					LIPANJ				
P	1	♑			N	1	♒	Praznik rada		S	1	♈		
S	2	♑			P	2	♓		18	Č	2	♈		
N	3	♒			U	3	♓			P	3	♉		
P	4	♒		14	S	4	♈			S	4	♉		
U	5	♓			Č	5	♈			N	5	♊	● 04:01	
S	6	♓			P	6	♉	● 20:29		P	6	♊		23
Č	7	♈	● 12:22		S	7	♉			U	7	♋		
P	8	♈			N	8	♊			S	8	♋		
S	9	♉			P	9	♊		19	Č	9	♌		
N	10	♉			U	10	♋			P	10	♌		
P	11	♊		15	S	11	♋			S	11	♍		
U	12	♊			Č	12	♌			N	12	♍	◐	
S	13	♋			P	13	♌	◐		P	13	♍		24
Č	14	♋	◐		S	14	♌			U	14	♎		
P	15	♌			N	15	♍			S	15	♎		
S	16	♌			P	16	♍		20	Č	16	♏		
N	17	♌			U	17	♎			P	17	♏		
P	18	♍		16	S	18	♎			S	18	♏		
U	19	♍			Č	19	♎			N	19	♐		
S	20	♎			P	20	♏			P	20	♐	○ 11:59	25
Č	21	♎			S	21	♏	○ 22:13		U	21	♑		
P	22	♎	○ 06:23		N	22	♐			S	22	♑	Dan antifašističke borbe	
S	23	♏			P	23	♐		21	Č	23	♒		
N	24	♏			U	24	♐			P	24	♒		
P	25	♐		17	S	25	♑			S	25	♒	Dan državnosti	
U	26	♐			Č	26	♑	Tijelovo		N	26	♓		
S	27	♐			P	27	♒			P	27	♓	◑	26
Č	28	♑			S	28	♒			U	28	♈		
P	29	♑			N	29	♓	◑		S	29	♈		
S	30	♒	◑		P	30	♓		22	Č	30	♉		
					U	31	♓							

♐ Strijelac ♒ Vodenjak ◐ prva četvrt ◑ posljednja četvrt

♑ Jarac ♓ Ribe ○ pun Mjesec ● mlađak

Ljetno vrijeme nije uzeto u obzir.

SRPANJ	KOLOVOZ	RUJAN
P 1 ♉	P 1 ♋ **31**	Č 1 ♍ ● 10:05
S 2 ♊	U 2 ♋ ● 21:45	P 2 ♍
N 3 ♊	S 3 ♌	S 3 ♍
P 4 ♋ ● 12:04 **27**	Č 4 ♌	N 4 ♎
U 5 ♋	P 5 ♍ Dan domovinske zahvalnosti	P 5 ♎ **36**
S 6 ♌	S 6 ♍	U 6 ♏
Č 7 ♌	N 7 ♎	S 7 ♏
P 8 ♍	P 8 ♎ **32**	Č 8 ♏
S 9 ♍	U 9 ♎	P 9 ♐ ◐
N 10 ♍	S 10 ♏ ◐	S 10 ♐
P 11 ♎ **28**	Č 11 ♏	N 11 ♑
U 12 ♎ ◐	P 12 ♐	P 12 ♑ **37**
S 13 ♏	S 13 ♐	U 13 ♒
Č 14 ♏	N 14 ♐	S 14 ♒
P 15 ♏	P 15 ♑ Velika Gospa **33**	Č 15 ♒
S 16 ♐	U 16 ♑	P 16 ♓ ○ 20:02
N 17 ♐	S 17 ♒	S 17 ♓
P 18 ♑ **29**	Č 18 ♒ ○ 10:22	N 18 ♈
U 19 ♑ ○ 23:56	P 19 ♓	P 19 ♈ **38**
S 20 ♑	S 20 ♓	U 20 ♉
Č 21 ♒	N 21 ♈	S 21 ♉
P 22 ♒	P 22 ♈ **34**	Č 22 ♊
S 23 ♓	U 23 ♉	P 23 ♊ ◑
N 24 ♓	S 24 ♉	S 24 ♋
P 25 ♈ **30**	Č 25 ♉ ◑	N 25 ♋
U 26 ♈ ◑	P 26 ♊	P 26 ♌ **39**
S 27 ♉	S 27 ♊	U 27 ♌
Č 28 ♉	N 28 ♋	S 28 ♍
P 29 ♊	P 29 ♋ **35**	Č 29 ♍
S 30 ♊	U 30 ♌	P 30 ♍
N 31 ♋	S 31 ♌	

2016.

♈ Ovan ♉ Bik ♊ Blizanci ♋ Rak ♌ Lav ♍ Djevica ♎ Vaga ♏ Škorpion

LISTOPAD			
S	1	● 01:13	
N	2		
P	3		40
U	4		
S	5		
Č	6		
P	7		
S	8	Dan neovisnosti	
N	9	◐	
P	10		41
U	11		
S	12		
Č	13		
P	14		
S	15		
N	16	○ 05:21	
P	17		42
U	18		
S	19		
Č	20		
P	21		
S	22	◑	
N	23		
P	24		43
U	25		
S	26		
Č	27		
P	28		
S	29		
N	30	● 18:40	
P	31		44

STUDENI			
U	1	Svi sveti	
S	2		
Č	3		
P	4		
S	5		
N	6		
P	7	◐	45
U	8		
S	9		
Č	10		
P	11		
S	12		
N	13		
P	14	○ 14:53	46
U	15		
S	16		
Č	17		
P	18		
S	19		
N	20		
P	21	◑	47
U	22		
S	23		
Č	24		
P	25		
S	26		
N	27		
P	28		48
U	29	● 13:17	
S	30		

PROSINAC			
Č	1		
P	2		
S	3		
N	4		
P	5		49
U	6		
S	7	◐	
Č	8		
P	9		
S	10		
N	11		
P	12		50
U	13		
S	14	○ 01:05	
Č	15		
P	16		
S	17		
N	18		
P	19		51
U	20		
S	21	◑	
Č	22		
P	23		
S	24		
N	25	Božić	
P	26	Sveti Stjepan	52
U	27		
S	28		
Č	29	● 07:50	
P	30		
S	31		

Strijelac · Jarac · Vodenjak · Ribe

◐ prva četvrt · ○ pun Mjesec · ◑ posljednja četvrt · ● mlađak

Ljetno vrijeme nije uzeto u obzir.

JOHANNA PAUNGGER i THOMAS POPPE bili su prvi koji su ponovno otkrili znanje o utjecaju Mjeseca. Više od dva desetljeća nastoje svojim čitateljima prenijeti staro znanje o utjecaju prirodnih i Mjesečevih ritmova s kojim je Johanna odrasla. Njihove knjige i kalendari prodaju se u cijelome svijetu (prevedeni su na 25 jezika) i iz godine u godinu sve više ljudi primjenjuje ih kao pouzdane priručnike.

JOHANNA PAUNGGER odrasla je u obitelji u kojoj je znanje o prirodnim i Mjesečevim ritmovima bilo na velikoj cijeni. Njezin djed prenio joj je veliko znanje o zdravom načinu života i dobroj tjelesnoj formi sve do visoke starosti.

THOMAS POPPE, autor i prevoditelj, već se mnogo godina bavi utjecajem Mjesečevih faza na svakidašnji život.

SVE U PRAVO VRIJEME

Gotovo ne postoji ni jedno područje u životu na kojem ne bismo mogli imati koristi od znanja o prirodnim i Mjesečevim ritmovima. Ova knjiga sadržava sažeto znanje o Mjesecu za više od tisuću djelatnosti sa svih važnih područja, na primjer:

- **ZDRAVLJE**
  Mršavljenje, post, cijepljenja, operacije, odlazak zubaru
- **NJEGA TIJELA**
  Šišanje, maska za lice, uređivanje noktiju, piling, depilacija
- **VRT**
  Sadnja, sjetva, presađivanje, kosidba travnjaka, gnojenje
- **KUĆANSTVO**
  Pranje prozora, uklanjanje plijesni, pospremanje, zračenje, selidba
- **OBNAVLJANJE**
  Ličilački radovi, žbukanje, stavljanje podova, postavljanje ograda, gradnja puteva
- **POLJOPRIVREDA I ŠUMARSTVO**
  Uzgoj žitarica, održavanje staja, sječa stabala – i još mnogo toga!

Pregled idealnih položaja Mjeseca s točno navedenim prednostima pravog trenutka – i nedostacima koje nepovoljan trenutak donosi sa sobom. Razumljivo i početnicima.

Cjelokupno znanje o Mjesecu u jednoj knjizi!
Ova će vam knjiga olakšati život.

Mozaik knjiga
www.mozaik-knjiga.hr
129,00 kn
ISBN 978 953 14 1702 0
9 789531 417020